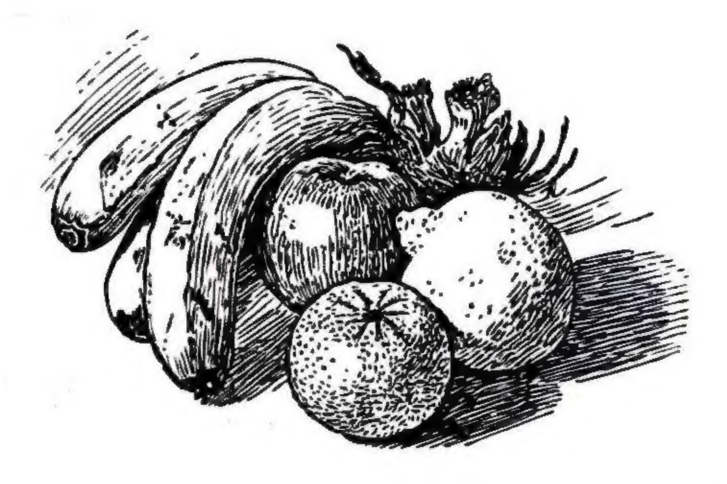
ISRAEL ROJAS ROMERO
- RAGHOZINI -



CÚRESE,

COMIENDO Y BEBIENDO

Nutrición completa, plenitud humana

ISRAEL ROJAS ROMERO
- RAGHOZINI-

CÚRESE, COMIENDO Y BEBIENDO

NUTRICIÓN COMPLETA

PLENITUD HUMANA

●

<u>21° EDICION</u>

Impreso por:
GRÁFICAS SOL
TEL.: 285 2394

BOGOTA. D. C.

2013



Publicación del fondo editorial "Rosa-Cruz de Oro"
de la Fraternidad Rosa-Cruz de Colombia
Calle 21 No. 4-28/32 - Tel. 341 0926 - Fax: 336 0726
Bogotá D.C. - Colombia
E-mail: malibra@yahoo.com
www.fraternidadrosacruzdecolombia.com

MINISTERIO DEL INTERIOR Y DE JUSTICIA
DIRECCIÓN NACIONAL DE DERECHOS DE AUTOR
UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL
OFICINA DE REGISTRO

CERTIFICADO DE REGISTRO DE OBRA LITERARIA EDITADA

Libro - Tomo - Partida
2-36-103

Fecha de registro
26-feb--1987

LA FRATERNIDAD ROSA-CRUZ DE COLOMBIA

Hace un llamado a todos aquellos que deseen recuperar la salud perdida, por haber contraído hábitos perniciosos en el importantísimo campo de la nutrición, ***saber alimentarse es saber vivir.***

Ponemos en sus manos una nueva edición de "Cúrese, Comiendo y Bebiendo" que de forma sencilla y clara nos explica los caminos para recuperar el tesoro más valioso e importante que tiene la humanidad. ***La salud.*** Salud plena en lo ***Físico, Mental y Psíquico***.

Así desarrollamos nuestro existir en armonía con el todo y con todas las cosas. Volvamos nuestro corazón, nuestro ser al llamado de los sabios Yoguis de la India: Observemos en todo a la naturaleza, obremos en armonía con ella.

Así día a día nace la paz en nosotros y plenos de regocijo marchamos por la senda de la ***Verdad, la Belleza y el Bien.***

F.R.C.

Enero 2013

INTRODUCCION

Preliminares Indispensables

Para leer con éxito este manual, es indispensable que el lector se dé cuenta de los siguientes aspectos:

La experiencia nos ha enseñado que para sacar el mejor provecho de un libro práctico, es indispensable darle una lectura general, seguida, como se leería una novela, y luego ya con esta vista global, estudiar las partes que interesan a la peculiar necesidad del lector.

Los nombres de las plantas que no sean familiares al lector, puede consultarlos al final del libro, en el índice indicado a ello, donde se darán los nombres técnicos que sirven de fundamento a la aclaración del problema.

Este manual que presentamos al servicio humano no es en modo alguno un libro de

literatura; es un manual práctico, donde se dan a conocer sistemas que han sido debidamente experimentados en pro de la salud pública.

Ninguno de los sistemas de curación aconsejados encierra en sí ningún peligro, y por tal razón la obra puede ser utilizada con absoluta confianza.

Es indispensable aplicar juiciosamente cada tratamiento, hasta obtener el resultado deseado. El que inicia un plan y luego lo mezcla con otro, se parece a un barco de vela en un mar tempestuoso; difícilmente llegará a la meta.

Las enfermedades son todas curables, pero hay tres tipos de enfermos que no lo son: el que por la mañana inicia un plan de tratamiento; al medio día empieza otro, y por la tarde cambia el plan. El otro incurable, es aquel que consulta todos los sistemas, pero no se aplica ninguno; el tercero, es aquel que persiste en usar un plan en forma absolutamente tenaz, y que conseguido por los resultados, sigue hasta cansar el organismo e intoxicarlo.

En todos los aspectos de la vida, el hombre debe aplicar su sano criterio para lograr el bien que desea, sin hacer de su existencia una rutina.

La naturaleza provee al hombre de todo lo que él necesita para vivir sano y fuerte.

El primer factor indispensable de la buena salud, es una nutrición sana y correcta.

El segundo aspecto es una mentalidad positiva, plena de optimismo.

El tercer aspecto es un corazón lleno de sensibilidad y amor por la vida.

El cuarto aspecto es una inteligencia dedicada a pensar siempre en lo bueno, lo verdadero y lo bello.

El quinto aspecto, el más importante de todos, es purificar nuestro sér psico-físico y moral para educir la Divina Conciencia en nosotros.

"Que tu alimento

sea tu medicina, y tu medicina

sea tu alimento".

Cúrese Comiendo y Bebiendo

Vida plena y salud completa, es el más grande ideal del individuo y la especie.

El tema de la salud es indudáblemente el que más inquieta a los seres humanos, ya sean sabios, ya ignorantes, porque a todos por igual, el problema de la salud los intranquiliza en este constante devenir de la existencia humana.

Pretendemos hacer un manual al alcance de todas las inteligencias y por ello el lenguaje empleado será el más simple, el más sencillo posible, a no ser que la técnica dé la específica ilustración de algún aspecto, exija el uso de algún término un tanto moderno y por lo tanto solamente conocido por las personas que se preocupan del saber, las que infortunadamente son un mínimo porcentaje, cuan-

do lógicamente debiera cubrir este interés, no menos del noventa por ciento de los seres humanos.

Digestión y nutrición son en realidad los dos fundamentos sólidos de la salud, de la armonía y de la estabilidad orgánicas, no solamente en el aspecto puramente físico, sino también en el sentido psíquico e intelectual.

La palabra digestión se emplea comúnmente, haciendo referencia al más físico de los procesos de la nutrición animal, cuando en realidad, digestión, en el sentido de asimilación y eliminación de residuos o escorias, es algo que tiene relación con la vida integral de los seres vivientes, siendo en el hombre donde alcanza una variadísima gama de extraordinarias actuaciones.

Tenemos: digestión físico-química, neumática o del aliento, vital, psíquica, mental y espiritual.

De cada uno de estos tipos de digestión nos ocuparemos detenidamente, pues el hombre

es un sér demasiado complejo, y su plenitud solamente puede ser lograda, cuando su sér psico-físico y moral sea nutrido completamente, por una perfecta digestión de alimentos, sentimientos e ideas.

Hay hombres que logran una regular nutrición física, pero su inteligencia se halla completamente desnutrida de ideas, y su corazón ayuno de sentimientos, pues como dijo el Maestro Jesús: "No solamente de pan vive el hombre"; esta verdad, como otras tántas del Gran Instructor de la humanidad, no ha sido debidamente analizada, mucho menos comprendida para ser aplicada en la práctica.

Las enfermedades acompañan al sér humano desde la cuna hasta la tumba, y los esfuerzos de la ciencia experimental, quizás han complicado más el problema, por no haberle dado una solución sencilla y conveniente.

A nadie se le puede escapar de su inteligencia, que la salud del organismo en su aspecto funcional, depende solamente de dos simples aspectos: PURIFICAR Y FORTIFICAR. Purificar el organismo de los venenos o sustancias en descomposición que están causando la

anormalidad, y luego fortificar el organismo, nutriéndolo debidamente.

Es indispensable que el lector de este manual, medite seriamente sobre los dos aspectos que conducen a una buena salud, y se dé cuenta del valor absoluto de su contenido.

PURIFICAR Y FORTIFICAR.

Digestión Bioquímica

La digestión bioquímica es el proceso por medio del cual el organismo se apropia de los elementos indispensables al sostenimiento orgánico, y el de sus funciones naturales, teniendo luego que eliminar la materia inútil, es decir, no aprovechado.

La inteligencia del sér humano, sensato, está en proporcionarle al cuerpo aquellos alimentos que posean la mayor cantidad posible de elementos utilizables y que llevan la menor cantidad de sustancias no aprovechables, porque éstas, a más de ser un lastre inadecuado, requieren especiales esfuerzos para ser eliminadas del cuerpo; de lo contrario tales materias van intoxicando progresivamente el orga-

nismo, debilitando la libre actuación de la vitalidad, poniendo diques a la circulación de la sangre y estableciendo fundamentos para la formación de tumores, elaborando ácidos peligrosos y en fin, destruyendo la armonía del conjunto humano.

A medida que los refinamientos de la civilización aumentan, el gusto se pervierte, estando la gente interesada, no en el resultado o consecuencias que le pueden traer los alimentos que ingiere, sino en el placer momentáneo que experimenta al comerlos.

Cada vez se someten las sustancias alimenticias a cocciones excesivas, para que no haya necesidad de hacer esfuerzos en el proceso de la masticación, lo que progresivamente está acabando con el poder de los MOLINILLOS, dientes con que la naturaleza equipa a los seres humanos, para que puedan desmenuzar las sustancias **alimenticias**, las que así serán aprovechadas por el organismo, porque en el proceso de la **cuidadosa masticación**, se verifica automáticamente otro, si se quiere de mayor importancia, tal es la insalivación, la cual tiene por objeto interpenetrar cada partícula

de alimento de una reacción alcalina, absolutamente indispensable, si se ha de esperar que el alimento no se fermente, no se descomponga en el proceso de la digestión.

Quien bien mastica,

bien se nutre.

Proceso digestivo

La primera etapa del proceso digestivo se verifica en la boca, realizándose en ella la masticación y la insalivación.

Lo primero que debe saber el sér humano, es que el estómago no posee dientes para dividir adecuadamente las partículas alimenticias para que ellas sean debidamente aprovechadas, y por eso la naturaleza ha provisto la boca de treinta y dos MOLINILLOS, dientes y muelas, para triturar, dividir, moler y reducir a papilla las sustancias que van a proseguir, para realizar el proceso de la nutrición corporal.

Mientras la actividad de los molares verifica el proceso de la masticación, las glándulas salivares segregan gran cantidad del precioso líquido llamado saliva, el cual interpenetra

cada partícula de alimento, lo alcaliniza y lo prepara así, para que el estómago al recibirlo y mezclar en él los ácidos adecuados para una perfecta asimilación, no prepondere la acción fermentativa de los ácidos sobre el proceso alcalino, porque cuando esto sucede, los alimentos se descomponen, se pudren, y vienen consecuencialmente las lamentables alteraciones de la digestión, tan comunes en el hombre moderno, porque ingiere sus alimentos sin masticarlos e insalivarlos debidamente.

La perfecta masticación y completa insalivación, son procesos suficientes para garantizar una magnífica salud.

El sér humano debe darse exacta cuenta de este dual proceso, y no engullir alimento alguno, hasta que no haya sido debidamente masticado e insalivado.

En la vieja Europa, donde la raza ha logrado mucha experiencia sobre el humano vivir, a los niños se les proporciona alimentos duros, sólidos, con el fin de que se acostumbren a masticar, y su dentadura adquiera verdadera solidez y fortaleza. El pan integral ligeramente tostado, es utilizado para conseguir

tan magnífica finalidad. Las cortezas de muchas frutas serían admirables para conseguir el objetivo anotado; entre ellas podemos aconsejar la corteza (cáscara) de la mandarina y la del limón, ambas poseedoras de sales minerales de vitaminas y que por lo tanto traerían grandes beneficios a la humanidad, sí venciendo los necios prejuicios, busca su redención en la naturaleza.

La corteza de la mandarina con sus preciosas sales, ejerce saludable influencia en las funciones del hígado, regenerándolo progresivamente en forma integral; de tal suerte que los que tienen desequilibrado este órgano, cuentan con preciosa medicina al usar, bien masticada, la corteza de la mandarina.

Los alimentos que no han sido debidamente masticados y perfectamente insalivados, no se pueden asimilar y se convierten en un pesado lastre, del cual el organismo tiene que defenderse, pues el rutinario proceso de masticar ligeramente, hace que la insalivación no sea correcta y la sustancia alimenticia, no habiéndose alcalinizado por una perfecta insalición, llegará un tanto ácida al estómago, donde se encuentran los ácidos naturales que

son segregados por este órgano, y así el exceso de acidez producirá gran fermentación, causando serios trastornos al proceso de la digestión.

Del estómago, los alimentos, una vez recibidos los preciosos jugos que allí se producen, pasan al duodeno, trayecto el más importante en el proceso digestivo, porque allí las sustancias alimenticias son asimiladas por la gran cantidad de pequeñas vellosidades que contiene el intestino, y luego lo no aprovechable en aquella zona, sigue el trayecto intestinal en el canal del intestino delgado, hasta que definitivamente las escorias pasan al colon, para ser oportunamente eliminadas.

El Páncreas, segrega la sustancia conocida como pancreatina, y el Hígado segrega su preciosa bilis, elementos indispensables para el trabajo de asimilación y eliminación de las escorias.

La bilis es en realidad una sustancia de naturaleza alcalina, intensamente amarga, que posee cualidades extraordinarias, como la de neutralizar las toxinas y matar multitud de micro-organismos, los que si tuvieran la libertad de aumentar, reproduciéndose en escala haría muy corta la vida animal.

La bilis aumenta en poder, gracias a la acción que los alimentos de sabor amargo ejercen sobre ella, mejorando su condición, su naturaleza y su producción.

Los alimentos de sabor amargo, contienen regular cantidad de hierro y algo de tanino, constituyendo el fundamento de las sales peculiares que mejoran y ennoblecen la bilis.

Los animales que poseen la mayor cantidad y una calidad de bilis sana, comen buena cantidad de hierbas amargas.

Tenemos como ejemplo viviente el cáprido (cabro), animal que posee una enérgica vitalidad, gran virilidad, vivacidad, agilidad y en fin todas las características de una bilis perfecta.

Es tal la capacidad vital de este cuadrúpedo, que los campesinos saben muy bien que la sola presencia del macho, desinfecta, purificando el ambiente, y este poder se lo debe a una sana y vigorosa bilis.

Los que se habitúen a masticar debidamente las cortezas de algunas frutas, como la de la mandarina, la del limón, la del mango y otras, conseguirán ennoblecer, fortificar y mejorar su bilis.

Bilis de correcta calidad, es garantía de buen funcionamiento intestinal y vigor orgánico.

Si dedicamos verdadera atención a la nutrición y regeneración del hígado, lograremos la conquista de una perfecta salud y de un completo bienestar físico.

En la Zona Tropical, el hígado tiene que soportar la acción de los cambios intempestivos e inesperados de temperatura, y así sus funciones se alteran y la salud total del organismo se resiente.

La mayor o menor capacidad del hígado para soportar estos cambios, depende de las proteínas que le proporcionemos, de la calidad de los hidratos de carbono y de hierro.

La alimentación común suele carecer de las proteínas necesarias; los hidratos de carbono

son tomados en proceso de exagerado refinamiento y el hierro se halla particularmente ausente en la alimentación de los seres humanos, puesto que se han alejado completamente de su mesa, las legumbres y las cortezas de las frutas que sean aprovechables.

Hay algunas fuentes proteínicas de primera y por ello hemos de hacer referencia a tales alimentos, en pro de la salud, conseguido a través del natural y necesario acto de comer.

El queso puro, conservado, es indudablemente una gran fuente de proteínas, teniendo por lo tanto la capacidad de regenerar el hígado, si lo comemos en regular cantidad.

Hay personas que no pueden digerir el queso, debido sencillamente a que no poseen la cantidad adecuada de calorías que al organismo le es necesaria, ello indica que los carbohidratos, azúcares naturales, no son ingeridos en la debida proporción, ni correctamente insalivados al pasar por la boca.

La carencia de hierro y tanino, hace que el hígado no pueda segregar la suficiente canti-

dad de bilis para el normal proceso de la digestión y asimilación.

Entonces tenemos que, para sanar el hígado es indispensable comer buena cantidad de queso de calidad, no mezclado con harinas; carbohidratos naturales, sin refinamiento, los cuales encontraremos en cantidad, en la miel de abejas pura, en la panela negra y en las frutas dulces; hierro se consigue en cantidad y calidad en las legumbres, pero especialmente en las hojas oscuras, y no precisamente en las pálidas y tiernas; entre ellas podemos citar especialmente: espinacas, lechugas, berros, rábanos, perejil, apio, cebollas, etc.

La cebolla tan común y al alcance de todas las personas no debería faltar nunca en la alimentación cotidiana.

La cebolla roja de bulbo es indudablemente la mejor, porque posee gran cantidad de sales, entre ellas hierro y fósforo.

Como dato de gran importancia, debemos saber que en Europa y Norteamérica los vendedores de sangre a hospitales y clínicas reparan y renuevan su precioso líquido, comiendo gran cantidad de cebolla.

Las damas que pierden en cada ciclo catamenial buena cantidad de sangre, no deben olvidar que en la cebolla tienen la mejor fuente alimenticia, para su reparación vital.

En las investigaciones que se han hecho acerca del trabajo esforzado de hombres que construyeron gigantescas moles de las pirámides egipcias, se ha descubierto que estos hombres de capacidad hercúlea, eran alimentados con cebolla, ajos y cebada.

Ayer como hoy, la cebolla, el ajo y la cebada, son fuentes de salud, poder y vitalidad para el cuerpo humano.

Las mejores harinas para nutrir los niños en crecimiento, son precisamente las de cebada y las de plátano. La sociedad humana debe saber exactamente esto, porque se nota un tremendo desmejoramiento de la especie, debido precisamente a la mala nutrición con que se desarrollan los niños, por la total ignorancia de la sociedad en este sentido.

La harina de cebada bien tostada y la harina de plátano, no solamente debieran constituír la base de la alimentación infantil, sino también de la humanidad adulta.

La leche materna es completamente irreemplazable en la alimentación del niño, pero si fuerza mayor obliga a ello, hemos de saber concretamente cuáles serían las leches para reemplazar la materna, tenemos la leche de cabra, que es la que más se acerca en calidad a la leche materna; después de la leche de cabra, tenemos la leche de vaca negra; algunos cuando se habla de estas cosas, sonríen sarcásticamente y se imaginan que eso ya toca en los lindes de la superstición, creer que la leche de vaca negra pueda ser distinta de calidad a la leche de la vaca de cualquier otro color; sin embargo, si observan la densidad y calidad de la leche de vaca negra, comparada con la leche de las vacas de otro color, notarán que es más espesa y que contiene mayor cantidad de grasa, lo que es debido sencillamente a que el color negro concentra mayor cantidad de energía solar, y por tal razón el organismo de ese animal, posee mayor vitalidad, produciendo un líquido más valioso.

La leche de cabra y la de vaca negra, debieran ser también preferidas para los enfermos.
Cabras con capacidad de producir abundante leche, deben ser importadas y cultivadas en escala, en pro del mejoramiento de la raza.

Las novillas de color negro, debieran de ser especialmente cuidadas, para que sean vacas productoras de leche.

La humanidad, en el llamado refinamiento de la civilización, olvida a la naturaleza, y consecuencialmente va sufriendo por este lamentable error.

Comer bien

es vivir bien.

Fuentes de Salud

Hay tres manantiales que producen los únicon tipos de bebidas sanas para el sér humano, que bien pudiéramos llamar leches de la Naturaleza.

La bebida es, en cierto sentido, más importante que la comida.

El organismo humano está constituído por setenta y cinco partes de agua y veinticinco de sales minerales.

Siendo el cuerpo humano evidentemente un depósito de agua, con sales minerales en solución la bebida debe ser considerada como la base de la salud.

La más importante y natural de todas las bebidas es la leche de la madre tierra, que fluye de sus arterias interiores y aflora a la superficie para alimentar a vegetales, animales y hombres.

Si hacemos una meditación comprenderemos que todo el reino vegetal y animal, deja-

rían de ser en breves días si no fuera por el agua.

El antiguo concepto de que en el planeta tierra había tres cuartas partes de agua y una de tierra, ha sido modificado, considerando que si hacemos la división septenaria, hay seis partes de agua y solamente una de sólidos.

Si exprimimos legumbres y frutas, encontraremos esta verdad comprobada; la sustancia densa o sólida, es relativamente pequeña en proporción a la cantidad de líquido que contienen frutas, legumbres y alimentos en general.

Pensemos que si una selva pudiera ser exprimida, saldrían de ella ríos inmensos de pura agua.

Si el cuerpo humano fuera exprimido para extraerle los líquidos, solamente el veinticinco por ciento sería materia sólida, y el setenta y cinco por ciento, agua.

Estas consideraciones, las hacemos solamente para que el lector de este manual, se dé exacta cuenta de la importancia de beber.

Pero, no es simplemente derramar el líquido a través de la boca para que pase del esófago al estómago, como si este último fuera un barril o un recipiente común; haciéndolo así hacemos más mal que bien a nuestro organismo.

El agua debe ser mezclada en la boca con saliva, para que reciba una buena reacción alcalina y pueda ser aprovechada verdaderamente por el organismo.

En sentido literal como forma y como sentido, debiéramos MASTICAR el agua, es decir, realizar con ella en nuestra boca, casi el mismo proceso que requieren los alimentos sólidos, pues así se prepara ésta para ser verdaderamente asimilada.

El estreñimiento, VIENTRE DURO, como suelen decir las gentes, es la más común, así como la más grave de las deficiencias, porque de ese estado dependen, por lo menos el noventa y ocho por ciento de las enfermedades catalogadas, y éstas se deben precisamente a la carencia de humedad en el trayecto intestinal.

"La salud se fragua en las oficinas del estómago".

Estreñimiento o Constipación

Con las palabras estreñimiento o constipación, se designa aquel estado de intoxicación, producido por la incapacidad del organismo para eliminar oportunamente las escorias, o residuos del proceso digestivo.

Las gentes llaman a este estado "vientre duro" y citamos la frase para que las personas sencillas que nos lean, se den exacta cuenta a qué nos referimos.

El intestino del hombre tiene unas diez y ocho yardas en las cuales se realiza el proceso orgánico más importante de la vida.

Ser conscientes de las funciones y trabajos del trayecto intestinal, es algo de suma importancia para la vida práctica.

Hay gentes llamadas cultas, que dominan las matemáticas, la física, la química, y que

pronuncian bellos discursos acerca de los continuos avances de la ciencia, pero que ignoran totalmente cuál es el proceso por medio del cual el organismo se nutre, y cómo para la conservación de la perfecta salud, es indispensable que las cenizas o escorias de la nutrición sean eliminadas oportunamente.

La mayor parte de las gentes están satisfechas porque exoneran su vientre cada cuatro días, y creen que con ello basta. En el curso del tiempo estas personas empiezan a sufrir de reumatismo, acidez general, úlceras intestinales, inapetencia, escrófulas, eczemas, etc., y creen que estas afecciones se deben a infecciones momentáneas, a descuidos en la higienización de los instrumentos en las peluquerías, y, en fin, a cuestiones completamente secundarias, que nada tienen que ver con la raíz del mal, pues la única razón de tales trastornos está en el recargo de las materias de desecho, que se guardan en las diez y ocho yardas del intestino.

Establezcamos comprensión acerca del funcionamiento del intestino y la absoluta necesidad de verificar dos evacuaciones completas en cada veinticuatro horas.

Descontando el desayuno, que comúnmente es algo poco y ligero, hemos de tener en cuenta el almuerzo y la comida. El almuerzo siendo naturalmente abundante, deja en su tiempo los residuos naturales y lógicos que deben ser eliminados oportunamente. La comida de suyo abundante también debe en su tiempo y oportunidad dejar residuos que deben ser correctamente eliminados.

De tal suerte que cuando los residuos del proceso digestivo del almuerzo no sean eliminados ya han quedado escorias que de hecho han de perturbar la salud. Exactamente igual sucede con la comida.

Dos evacuaciones cada veinticuatro horas, son garantías de salud y bienestar.

Las gentes que sufren trastornos digestivos, con lamentable equivocación, quieren corregir su defecto tomando purgantes en ciclos periódicos o bien usando laxantes con más regularidad, lo que hace que el organismo se relaje en sus funciones naturales, haciéndolo

más pasivo en sus actividades, convirtiéndose así la enfermedad en algo crónico, y dando por resultado al fin, que el paciente no tiene día bueno.

Es un lamentable error alejarse de la naturaleza y buscar caminos ficticios y equivocados, para revisar nuestras deficiencias.

El paciente debe observar exactamente cuáles son los alimentos que digiere mejor, y cuáles los que tienden a intoxicarlo demorando su proceso digestivo y por tanto, la eliminación correcta de los residuos.

En este aspecto no pueden darse reglas fijas, porque cada organismo tiene su característica, IDIOSINCRASIA, y ningún experto médico puede definir tal naturaleza por síntomas ligeros o por apariencias; en cambio, cada persona en sí misma, sí puede por observación llegar a darse exacta cuenta, cuáles son los alimentos que más convienen a su correcta nutrición, y cuáles los que tienden a producir intoxicación.

Una de las razones generales y específicas de la constipación o estreñimiento, es fundamentalmente la carencia de una correcta masticación y debida insalivación.

Cómo reeducarnos conscientemente es trabajo difícil, aconsejamos que para adquirir el hábito de la correcta masticación e insalivación, tratemos de agregar en la alimentación diaria, alimentos que nos veamos forzados a masticar (como las legumbres, el pan integral y las almendras). Estos alimentos de por sí exigen masticación e insalivación, al par que son excelentes para corregir los defectos de la digestión.

Los alimentos que contribuyen a retardar el proceso digestivo, son todos aquellos que han sido demasiado cocidos y sometidos a preparaciones exageradas, que los hacen muy gratos a la vista y al paladar pero que son los verdaderos instrumentos de la intoxicación y la constipación intestinal.

Todos los farináceos preparados en purés, resultan verdaderos tóxicos y si alguna vez para seguir el hábito o el medio, hemos de ingerir algo de aquello, debemos comer mayor proporción de legumbres, de pan integral, al-

mendras y jugos de frutas. Con relación a las frutas, más adelante encontrará el lector el secreto del valor de todas y cada una de ellas.

Nuestro deseo es el de hacer que las gentes por medios absolutamente naturales y solamente con comida y bebida, puedan conservar la salud, o readquirirla, según el caso.

Vamos a dar varios sistemas para vencer el estreñimiento, y esperamos que el observador inteligente hará el resto.

En una taza de caldo bien caliente se disuelve la mayor cantidad posible de mantequilla fresca, no rancia, y se toma ese caldo caliente, para hacer que esta preciosa solución lubrique el tubo digestivo y lo descargue de sus viejas escorias.

Advertimos que estamos refiriéndonos a la mantequilla real y pura, de leche de vaca, y no a los preparados hechos a base de margarina, sebo y otras sustancias que solamente se disuelven a mayor temperatura de la del estómago y que, por tanto, constituyen un verdadero peligro para la salud humana.

El paciente que tome al principio una o dos tazas diarias de caldo mencionado y note el admirable resultado obtenido, debe ir reduciendo a una taza diaria, luego una cada tercer día, y por último dejar que el organismo adquiera la costumbre de funcionar por su propia reacción.

Otro sistema excelente consiste en agregar a la sopa habitual, una o dos cucharaditas de salvado; el salvado que es la película del trigo, no solamente corrige los defectos de la digestión sino que resulta un magnífico alimento por las sales que contiene.

Los pueblos conscientes irán exigiendo progresivamente pan integral, e irán dejando de usar el pan blanco que es una de las principales causas del estreñimiento.

El aguacate (vulgo: cura) es un fruto tropical prodigioso: para vencer el estreñimiento si se come aislado de las comidas y en abundancia. Las gentes sencillas llaman al aguacate, CURA, y eso se debe a que los naturales de las zonas tropicales, tenían en el aguacate una cura, una medicina para su salud, porque

no solamente cura el estreñimiento, sino que es un alimento de primera calidad.

Las personas que tienen su hígado intoxicado, al comerse una rebanadita de aguacate, notan cierto malestar en la zona del vientre; esto es debido a que la pequeña porción trató de impulsar el movimiento de residuos que estaban aquietados en algún recodo del intestino, pero no siendo suficiente la cantidad, se experimenta naturalmente esa ligera molestia que es una reacción relativamente favorable, pero no suficiente para movilizar la escoria.

Al principio el paciente debe comerse un aguacate, bien sazonado, aislado de todo otro alimento; luego debe aumentar a dos y luego a tres, y así conseguirá la lubricación y evacuación de las escorias.

El jugo de piña (ananá), tomado a razón de unos tres a cinco vasos diarios, entre las comidas en el curso de unos quince días habrá descargado totalmente el intestino, y ya el paciente podrá ir disminuyendo la cantidad de jugo, hasta hacer que la naturaleza se valga de sus propios medios.

El coco (almendra tropical), comido en cantidad, triturado y masticado al extremo límite, haciéndolo también entre comidas, resulta otro medio prodigioso para corregir el estreñimiento, sobre todo si al terminar de comerlo se bebe un buen vaso de agua.

La papaya sola y comida en cantidad, aislada de otros alimentos, cura radicalmente el estreñimiento; mejor aún, si de la papaya fresca y bien madura, come el paciente un trozo de su respectiva corteza; en la corteza de la papaya se encuentran sustancias especiales para producir un buen metabolismo digestivo.

Advertimos que estamos refiriéndonos a la papaya de los climas medios o calientes, y no a la papayuela que se produce en los climas medianos y fríos.

La papayuela también cura el estreñimiento si se toma la corteza de ésta en cocimiento.

El melón, comido solo y en cantidad, un melón íntegro de desayuno, cura radicalmente el estreñimiento, siempre que no se le agregue ninguna otra cosa, que un buen vaso de agua.

Los estreñidos crónicos, por cuyo estado patológico se ha provocado esclerosis o alta tensión arterial, pueden curar su estreñimiento y normalizar su circulación, si se toman diariamente de tres a siete vasos de suero de leche pura. Debemos advertir que los primeros días del tratamiento son un tanto incómodos, y deben estar conscientemente preparados para ello, pues la remoción de las escorias intestinales por este procedimiento, produce bastantes flatos y secreción de orina en cantidades extraordinarias; ello indica que el suero está evidentemente desintoxicando el organismo y curando radicalmente el estreñimiento y la esclerosis; a medida que las funciones se vayan normalizando, el paciente debe ir reduciendo su dosis, para dejar que la naturaleza siga cumpliendo su cometido.

El ejercicio regular es otra condición indispensable para curar y evitar el estreñimiento; muchas personas sufren de esta penosa enfermedad, porque no hacen el más leve ejercicio, ni siquiera el de caminar, que es uno de los más importantes para el equilibrio general del cuerpo.

Otro procedimiento sencillo y de gran eficacia para los estreñidos tenaces, es tomar cada cuarto de hora una copa de agua, pura; al decir copa nos referimos a una pequeña porción, la cual debe ser bebida cada cuarto de hora, y a medida que va mejorando la digestión se toma cada media hora, cada hora, limitando progresivamente la dosis, hasta que ya no sea indispensable al plan. Sin embargo, todo sér humano consciente, debe tomar en los climas fríos lo menos tres vasos de agua diariamente y en los climas ardientes, no menos de siete.

Si usted es persona amante de la salud, observe, sea consciente del trabajo de su intestino, haga lo que sea necesario para que éste marche regularmente, y en ningún caso descuide tal función, porque es la más importante para la conservación de la salud y bienestar.

No use laxantes o purgantes químicos, porque estos debilitan los jugos digestivos, degeneran sus órganos internos, convirtiéndose su uso en una perfecta calamidad.

Amibiasis

Las amibas son pequeños animálculos que se encuentran en muchos alimentos de origen vegetal y animal, de tal suerte que el problema de estos micro-organismos ha venido constituyendo la preocupación de los hombres de ciencia; si usted no come legumbres, en cambio seguramente come carne de cerdo, que no solamente puede tener el bicho anotado, sino también otros gérmenes mucho más perversos que las amibas; la vida de los seres es una lucha constante de unos con otros, y unos subsisten a costa de los demás; los seres humanos son los que más vidas destruyen para sostener la propia; matan cerdos, aves y ganados de toda especie para alimentar su organismo; las aves destruyen gusanillos y devoran gran cantidad de pequeños seres.

Los cerdos, con razón llamados puercos, comen lombrices, culebras y, en fin todo lo que se atraviesa en su camino; esta es la razón por la cual la Ley de Moisés prohibía comer carne de cerdo, por animal inmundo.

Si nos detuviéramos a analizar el fenómeno por el cual los seres vivientes se devoran mutuamente para subsistir, las observaciones se harían interminables, y el objeto capital de esta digresión, es que actualicemos conciencia acerca de las cosas; y en lugar de hacer alarmas innecesarias, veamos la manera de defender nuestra vida, usando de preferencia los alimentos más sanos.

Los alimentos más sanos son, de todas maneras los del reino vegetal.

Las legumbres contienen la mayor cantidad de sales minerales aprovechables, como fósforo, hierro, azufre, calcio, etc.

Por tal razón, los encargados de la higiene pública, deben hacer todo lo imaginable para que el cultivo y regadío de las legumbres se verifique con agua potable.

Toda drasticidad que se ejerza en defensa de la salud pública es necesaria.

Otro gran problema que confronta la nutrición humana, es el de la adulteración de los alimentos.

Es un verdadero crimen de lesa humanidad el que se venda leche mezclada con agua, o peor todavía, con químicos, sacrificando así la vida de los pequeños, en los cuales se fundamenta el porvenir de la humanidad.

Los alimentos adulterados con mezclas, son serio peligro para la salud humana.

El queso mezclado con harina, produce indigestión y fermentación intestinal.

Los llamados vinos, hechos a base de fermentos de cáscaras de frutas son verdaderos tóxicos para el hígado.

Los aceites mezclados con grasas animales y otros químicos, producen verdaderos disturbios del tubo digestivo.

Las falsas mantequillas, preparadas con base en elementos químicos de poca importancia, son una verdadera desgracia, pues alteran totalmente las funciones digestivas.

En países más conscientes y cultos, todo compuesto alimenticio que se venda debe estar debidamente declarado, y así el público no

se engaña al comprar, si llega a descubrirse engaño, las sanciones son de cárcel, multas y a veces el cierre del negocio, cuando un comerciante quiere vender, por ejemplo, queso mezclado con harina, debe declarar: 'queso con harina al tanto por ciento", "vino de cereranjas", "vino de manzanas", "vino de cerezas", o lo que sea, pero siempre debidamente declarado; debemos advertir que no hay vino verdadero sino el de uva, porque la palabra vino, procede de vid, o del fruto de la misma, es decir, de uva.

El vino puro de uva posee gran cantidad de hierro y por tanto las personas débiles deben tomarlo en pequeñas dosis; mejor aún si se mezcla con leche de buena calidad.

De todas maneras la sociedad humana debe elegir alimentos naturales, sin mezclas extrañas y lo más fresco posible.

Regresando al tema de este capítulo hemos de advertir que la química ha hecho muchos preparados con el fin de eliminar las amibas del tubo intestinal, sin conseguir nunca resultados verdaderos, satisfactorios.

El jugo de piña (ananá) es de resultado verdaderamente maravilloso, siendo también de bajo costo en proporción al valor de las drogas.

El paciente debe tomar de tres a cinco vasos diarios de jugo de piña; así: se toma el primer vaso en ayunas, ojalá un cuarto de hora antes de tomar el desayuno habitual; las otras dosis las toma antes de iniciar el almuerzo y antes de iniciar la comida; si quiere puede tomar otros dos vasos en los períodos intermedios de las comidas.

Con unos quince días de tratamiento, el paciente quedará en perfectas condiciones.

El cocimiento de la rama del árbol conocido

en Cundinamarca y Tolima con el nombre de gualanday, en los Llanos Orientales con el nombre de pavito, y en la Costa Atlántica con el nombre de jacaranda, también elimina las amibas, si se toman tres vasos diarios del cocimiento a razón de media onza para un litro de agua, tomando un vaso en ayunas y antes de cada comida.

Colitis

La partícula "itis" comúnmente usada por los médicos profesionales, quiere decir en buen castellano, INFLAMACION; de tal suerte que colitis, es literalmente inflamación del colon o intestino grueso.

La inflamación del colon, es debida a exceso de acidez en esta zona del organismo producida por falta de buena actividad hepática y ello naturalmente, por alimentación incorrecta y tomada sin verdadera masticación e insalivación, como también por la rutina, es decir, por usar siempre las mismas comidas, sin variar prácticamente la alimentación.

Esta molesta enfermedad tiene excelente medicina en el apio, legumbre que el paciente debe comer en buena cantidad, crudo y agregándole sal; el apio con sal, constituye una medicina de primera para neutralizar el exceso de acidez del tubo digestivo y curar la colitis y, en fin, todas las afecciones debidas a recargo de ácidos.

La cocina europea usa el apio para preparar toda clase de sopas y caldos.

En los países de Suramérica, como el Perú y Chile, se usa una maravillosa ensalada compuesta solamente de apio y palta; palta es el nombre con que en aquellos países se conoce el aguacate; la ensalada de aguacate y apio, es excelente medicina para curar las enfermedades del estómago e intestinos; el apio alcaliza y el aguacate lubrica el intestino.

Una ensalada de aguacate y apio debe llevar el contenido de dos o tres aguacates y apio en cantidad; de ahí un elíxir para los enfermos del tubo digestivo.

El que come apio no debe olvidar la necesidad de combinarlo con buena cantidad de sal, pues ello es necesario para que el apio sea debidamente aprovechado por el organismo. Los que cultivan legumbres, deben aumentar la producción de apio, porque a medida que la sociedad humana se hace más consciente, esta preciosa legumbre figurará en todas las mesas.

Observación importante: las gentes no deben confundir el apio con la arracacha, se hace esta advertencia por la razón obvia de que

en algunos lugares del país, suele llamarse una legumbre análoga en su estructura a la cebolla común, larga o de cola como suele llamarse, y es blanca la parte comestible, sin bulbo alguno, alargado, y las hojas de color verde intenso, semejantes a las del perejil, aunque de mayor tamaño.

Las hojas en color verde intenso son ricas en hierro y fósforo, y por tal razón se pueden aprovechar muy bien en la preparación de las sopas, al par que la parte blanca se come cruda en ensalada.

Los egipcios consideraban esta legumbre sagrada, y decían que lo que el apio no curaba, ya no tenía remedio.

También se cura con éxito la colitis, tomando cocimiento de viravira, a razón de media onza de la planta para un litro de agua, se toman tres vasos diarios uno en ayunas y uno antes de cada comida.

El que sufre la afección que estamos estudiando, debe ante todo evitar el uso de pan blanco y de bizcochería. El pan integral tostado, resulta excelente alimento y medicina.

Ulceras Intestinales

Las úlceras en el tubo intestinal se deben única y exclusivamente a dos fundamentales razones: estreñimiento (constipación), sífilis, o bien, las dos cosas a la vez.

Lo primero que debe hacer el paciente es corregir su estreñimiento, con los sistemas anotados en el capítulo dedicado a ese tema.

En segundo lugar el paciente debe tomar cocimiento de gualanday, a razón de media onza para un litro de agua, un vaso en ayunas y uno antes de cada comida.

Comer alimentos alcalinos, como apio, perejil, espinacas, lechugas, y en fin, legumbres en general debidamente masticadas e insalivadas.

Si no es fácil conseguir el gualanday, el paciente debe tomar cocimiento de raíz de fique, en la citada proporción y cantidad que hemos indicado para el gualanday.

Los caldos con apio y con regular cantidad de sal, resultan excelentes para contribuír eficazmente a la curación de las úlceras del estómago.

El zumo de llantén, tomado a razón de una copita en ayunas durante unos treinta días, es igualmente eficaz en la curación de las úlceras intestinales.

El zumo de col (tallo) tomado en cantidad cura la úlcera.

Caminatas realizadas después de tomar los alimentos sin precipitación y dejando a un lado las preocupaciones, contribuyen maravillosamente al mejoramiento de los enfermos de las úlceras del tubo digestivo.

Dificulta la curación todos los ácidos. sustancias de reacción ácida, como los vinos de frutas y los alcoholes de toda índole.

Diabetes

La diabetes es enfermedad también del trayecto digestivo, puesto que es una deficiencia pancreática, cuya secreción llamada Insulina,

no es suficiente para realizar debidamente el aprovechamiento de los azúcares.

No debemos olvidar que esta enfermedad es llamada con justicia, degenerativa, porque los carbohidratos (azúcares), son los que dan las calorías indispensables al organismo para las normales actividades humanas.

Las diabetes se curan fácilmente, si el paciente se toma tres tazas diarias de cocimiento de corteza de arrayán, una taza en ayunas y antes de cada comida.

La corteza de arrayán es indudablemente de efectividad asombrosa y el paciente debe hacer lo humanamente posible para obtenerla.

Si en último término no logra conseguir esta preciosa corteza, puede tomar la infusión de una hoja de eucalipto en una taza de agua, en ayunas y antes de cada comida.

La corteza del árbol llamado marañón o merey, produce también excelentes resultados.

La corteza de PIEL DE BUEY O PIE DE VACA, da también resultados completamente satisfactorios.

Además, la diabetes se cura simplemente, comiendo en abundancia apio en la ensalada, con regular cantidad de sal.

El paciente debe comer apio en ensalada y apio en caldos, porque el apio cura rápidamente esta tremenda enfermedad.

Si usted es diabético, o simplemente tiene síntomas preliminares, coma apio y más apio.

Evite el uso de harinas blancas y de pan blanco, empleando solamente pan integral ligeramente tostado.

Tome infusión ("té") de salvado y ello contribuirá eficazmente a su curación.

El paciente debe comer buen queso salado, y espinacas, perejil, APIO y cebolla.

Inapetencia

La carencia de apetito se debe comúnmente

a intoxicación intestinal; consulte el capítulo ESTREÑIMIENTO.

Una infusión de ajenjo, tomando un pocillo antes de cada comida, resulta medicina extraordinaria para normalizar el apetito.

Coma usted pequeñas porciones de ají, porque ello contribuye también a normalizar el apetito y da actividad al proceso digestivo.

Estamos haciendo referencia, naturalmente, al ají, que produce la Naturaleza y no a las mezclas que vende el comercio como tal.

Afecciones del Hígado

Muchos son los síntomas y diversas las afecciones de este precioso órgano, **motor central de la digestión.**

Lo primero que debe hacer el paciente para curar su hígado, es activar el proceso digestivo, tratando el estreñimiento hasta lograr dos evacuaciones en veinticuatro horas.

En segundo lugar, hay que darle los alimentos que son indispensables para su fortalecimiento, pues no en otra forma el hígado puede cumplir su intenso trabajo.

Son medicina para el hígado, todas las bebidas o alimentos amargos.

Una infusión de ajenjo, tomando un pocillo ante de cada comida, disminuyendo gradualmente a dos diarios, luego a uno, y por último suspender, para que la naturaleza se haga cargo de su normal función sin excitantes de ninguna especie.

Los alimentos más importantes para el hígado son aquellos ricos en proteínas, grasas naturales, hierro y carbohidratos.

Son alimentos ricos en proteínas, la leche, el queso y en fin, todos los derivados de la leche.

Las yemas de huevo son ricas en lecitina y por lo tanto, inapreciables para fortificar el hígado.

El fríjol soya, es riquísimo en proteínas y en lecitina, y por tal razón resulta excelente para vitalizar y regenerar el hígado.

El aguacate (CURA), es abundantísimo en proteínas y en lecitina y por tanto altamente favorable para regenerar el hígado, siempre que se use en cantidad. Las pequeñas porciones no son beneficiosas.

Las legumbres más importantes para la regeneración del hígado son: lechugas, espinacas, berros, dientes de león, yerbabuena, ortiga blanca, apio y cebolla.

El diente de león, la ortiga blanca y la yerbabuena, son usados como legumbres en la vieja Europa, donde son debidamente apreciados por su abundancia de sales minerales y en vitaminas.

El pueblo árabe usa la yerbabuena para adobar las carnes y hacer multitud de preparados; no hay comida árabe, que no lleve buena cantidad de yerbabuena; y no olvidemos que este pueblo es sano y muy fuerte.

La ortiga blanca es abundantísima en hierro y pudiera considerarse como la mejor legumbre, sobre todo para la mujer.

Para prepararla después de haberla lavado debidamente, se golpea con un macito de madera, para eliminar así la molestia de las espinas y convertirla en una pulpa aprovechable: en tales condiciones, se sirve como cualquier legumbre.

Las hojas tiernas de diente de león o amargón resultan excelentes para purificar el hígado y también la sangre.

La raíz de diente de león tomada en infusión, es medicina sin igual para la curación de las enfermedades del hígado.

El repollo no lo hemos mencionado en lista, con el fin de hacer especial referencia a esta preciosa legumbre.

El repollo es rico en sales minerales, conteniendo especialmente gran cantidad de azufre, sal indispensable en la regeneración de la vida celular.

La mejor manera de comer el repollo, es rebanándolo, reduciéndolo a filamentos, y así resulta un aditamento exquisito en la ensalada, con grandes beneficios para la salud.

La historia nos hace referencia a la realización de actos heroicos por soldados que tenían como alimento básico el repollo.

Cálculos Biliares

Los cálculos biliares son debidos a la cristalización que la bilis sufre, ya por un estreñimiento tenaz, o bien por fuertes emociones. Las preocupaciones intensas causan serios trastornos al hígado, estando entre ellos, el de la formación de cálculos.

Su eliminación es relativamente sencilla; el paciente debe tomar infusión de la planta conocida con el nombre de PARAGUAY, o bien tomando cucharaditas de harina de las almendras del níspero, se tuestan ligeramente las almendras, se muelen, reduciéndolas a polvo del cual debe tomar el paciente tres cucharaditas diarias, las que puede agregar a sus sopas, hasta obtener el resultado deseado.

Cólicos Menstruales

Los cólicos menstruales se producen en aquellas damas, cuyas secreciones glandulares son deficientes.

Para aumentar el poder de las secreciones glandulares, la paciente debe tomar infusión

de alfalfa, la que puede usar sobre las comidas.

Para curar los cólicos menstruales, la enferma debe tomar buena comida de cebolla cruda en la ensalada, y tomar hidromiel, hasta conseguir el resultado.

Sangre Pura, Salud Perfecta

La sangre es el líquido de la vida.

La sangre es la sustancia más extraordinaria del organismo, porque de ella depende la vitalidad de todas y cada una de las células del cuerpo humano.

Un órgano enfermo, es porque no recibe debidamente la irrigación sanguínea.

La parálisis infantil, es debida a que la zona afectada no está correctamente irrigada por el torrente sanguíneo; de ahí que la mejor medicina que han encontrado para esta desastrosa enfermedad, es la aplicación de fomentaciones intensivas en la región, con yerbas aromáticas, fomentación caliente que hace

por fuerza derivativa, intensificar la circulación en la zona afectada.

Cuando el hígado no marcha normalmente, es porque la sangre no penetra debidamente en sus células.

Cuando el pulmón se enferma, es porque la sangre no penetra debidamente en sus alvéolos.

Los anteriores son simples ejemplos para enseñar qué órgano enfermo, es órgano sin correcta irrigación sanguínea.

Cuando la irrigación sanguínea no penetra en todas las células cerebrales, vienen desequilibrios, mucho más notables que cuando no se irrigan otros órganos, porque en aquél se encuentran los centros nerviosos coordinadores de todas las funciones orgánicas.

Hay tres afecciones notables cuya raíz fundamental está en la sangre, y por tal razón deben merecer preferente atención.

Sífilis

La sífilis, enfermedad infecciosa de naturalidad degenerativa, es uno de los desgraciados morbos de la especie.

El camino común para la adquisición de esta infección está en la convivencia marital con personas que viven vida de abandono y que son totalmente inconscientes de la higiene; por tal razón las juventutdes deberían ser alertadas acerca de los peligros que entraña la vida de relación, sin las preocupaciones propias de una inteligencia consciente y despierta.

En todas las escuelas, colegios y universidades, se deberían dictar conferencias conducentes al departamento de la consciente responsabilidad en defensa de la propia salud personal y colectiva.

Como este manual está especialmente dedicado a la conservación o recuperación de la salud, según el caso, seguiremos nuestro propósito de ir directamente a los hechos.

La sífilis causa multitud de trastornos orgánicos, entre ellos profundas alteraciones del proceso digestivo, úlceras en el intestino, debilidad general, superexitación, tristeza, locura, etc.

La curación es bastante sencilla, si la persona se dedica juiciosamente a la recuperación de la salud.

El paciente debe tomar en ayunas y antes de cada comida, un buen vaso de cocimiento de zarzaparrilla; si no consigue zarzaparrilla, puede reemplazarla por cocimiento de raíz de fique o con gualanday siempre los mismos tres vasos diarios por unos sesenta días.

La dosis debe ser media onza de cualquiera de estas plantas para un litro de agua.

Comer ajos y cebollas en regular cantidad.

Darse baños de sol, si es posible desnudo, o por lo menos con un simple traje de baño. El sol de la mañana es mucho más vital que el de la tarde y debe preferirse.

Arterioesclerosis

La arterioesclerosis se designa comúnmente como alta tensión, siendo así realmente conocida la enfermedad en los actuales tiempos.

La esclerosis se produce por endurecimiento de las arterias, perdiendo éstas su elasticidad y por tanto dificultando la libre circulación sanguínea.

La razón de ser de la esclerosis está en la abundancia de materias residuables del intestino, no eliminadas oportunamente.

Con el curso del tiempo, el aumento de edad hace que el proceso de intoxicación se vaya intensificando, hasta que al fin todas las personas que han sobrepasado los cuarenta y cinco años, estén más o menos esclerosadas.

La razón principal de la vejez prematura se halla precisamente en el endurecimiento de las arterias.

La sangre recargada de elementos tóxicos, no puede irrigar verdaderamente las células orgánicas y este es el proceso de la decrepitud, que desemboca en la tumba.

El primer camino para tratar con éxito este estado anormal del organismo está en corregir el estreñimiento; para ello vea el capítulo referente.

Los mejores tratamientos para la cura de la esclerosis son los siguientes: el paciente debe tomar unos cinco vasos diarios de suero de leche en medio de las comidas, hasta notar que se ha verificado una abundante eliminación de escorias, tanto, por la vía intestinal, como por la orina; después puede ir reduciendo la dosis a cuatro, tres, dos, uno y por último ninguna cantidad diaria, para dejar a la naturaleza continuar su obra.

El jugo de uva negra, resulta también excelente para el tratamiento de la esclerosis; el paciente debe tomar unos tres buenos vasos de jugo de uva, hasta conseguir los resultados deseados.

El jugo de moras es verdaderamente prodigioso en la curación de la esclerosis; debe usarse como quedó indicado, para el jugo de uva.

Si la presión sanguínea es muy alta y el paciente necesita bajarla rápidamente, nada mejor que tomar tres tacitas diarias de infusión de romero; advertimos que el romero debilita bastante y por ello solo debe usarse como remedio de emergencia.

La infusión de flores de sanguinaria, es también prodigiosa para bajar la presión arterial.

Comiendo buena cantidad de limas, mejoran también los enfermos de alta presión arterial.

La naturaleza es demasiado pródiga y ella nos proporciona medicinas naturales para todos los males.

El que sufre de alta presión arterial, debe evitar hasta donde le sea posible las emociones fuertes, porque éstas en el esclerótico, pueden producir parálisis o la muerte.

Baja Tensión

También existe otro desequilibrio que es la baja tensión, cuyos peculiares síntomas en esta enfermedad, son: carencia de ánimo y, en general, decaimiento vital.

Los mejores alimentos para la curación de este estado anormal del organismo son: chocolate, queso, miel de abejas, soja, maní, cebolla y baños de sol.

Todos los alimentos ricos en proteínas y sales minerales, resultan buenos, pero los mejo-

res son los ricos en calorías, y en este caso el chocolate, resulta ser el mejor de los alimentos para el que sufre de baja tensión arterial.

En un momento dado, cuando la decadencia orgánica es notable, puede reactivarse la buena circulación, tomando una gran taza de café, pero esto solamente como medida de emergencia.

Anemia

La anemia es debida en general, a ausencia de la proporción de hierro necesaria para el sostenimiento del vigor de la sangre.

La anemia tiene pues, su medicina en los alimentos ricos en hierro, y en la leche, la que contiene pequeñas cantidades de cobre y hace que el hierro se asimile debidamente.

Antiguamente trataban la anemia con relativa eficacia, infundiendo una varilla de hierro al rojo, en una taza de leche; este plan sencillo tiene su relativa eficacia; sin embargo es muy importante que el hierro haya sido asimilado primero por el reino vegetal, para

después ser aprovechado por el organismo humano.

Entre los cereales, el más rico en hierro es la lenteja.

La lenteja tiene el más alto porcentaje de hierro aprovechable, comiéndola al mismo tiempo que se ingiere buena cantidad de leche, los anémicos readquieren su vitalidad y salud.

La ortiga blanca resulta ser la segunda gran fuente de hierro; comiendo buena cantidad en ensalada y tomando inmediatamente un buen vaso de leche, el resultado favorable no se hará esperar.

La espinaca le sigue en proporción de hierro a la ortiga blanca; se usa en la misma forma que la ortiga.

La cebolla es algo excepcional por su capacidad para regenerar la sangre. Ya habíamos anotado que los vendedores de sangre en Europa y Norte América, reparan su precioso líquido, comiendo cebolla en regular cantidad.

Todas las variedades de la cebolla son buenas, pero la mejor es la del bulbo rojo.

Los que no pueden asimilar esta cebolla al principio, pueden usar la cebolla blanca, de un solo bulbo, la cual es dulce, no es picante y se asimila con gran facilidad, luego pueden empezar a combinar con pequeñas cantidades de cebolla roja, hasta preparar el organismo para su completa asimilación.

Después de una abundante comida de cebolla, nada mejor que tomar un buen vaso de agua.

También son indispensables a la regeneración de la sangre, el fósforo y el calcio.

El fósforo y el calcio se encuentran en todas las legumbres, pero la fuente más abundante y más a la mano, es el queso viejo, seco, conservado.

Si quiere usted poseer un torrente sanguíneo lleno de poder, coma: cebolla, apio, ortiga blanca, espinacas y buena cantidad de lentejas.

La Sangre, Proteo Viviente

Para la ilustración del lector, debemos decir algo más sobre la sangre, todo en el terreno rigurosamente práctico, sin perdernos en especulaciones inútiles.

La sangre se forma del hierro y sales minerales que el organismo asimila, y de células que proceden de las médulas de los huesos.

En la médula de los huesos planos se forman las células para la constitución bioquímica de la sangre.

No olvidemos que los huesos están constituídos especialmente de calcio y fósforo; el calcio y el fósforo son por lo tanto, las sustancias primas de la constitución ósea, y de la fortaleza del esqueleto, depende en parte el vigor de la sangre.

El fósforo y el calcio se encuentran en la leche y en todos los productos de la misma, especialmente en el buen queso.

La sangre, una vez formada, empieza a circular por todo el organismo, marchando del

corazón a todo el cuerpo, llevándole vitalidad y energía.

De la periferia del cuerpo regresa al corazón, cargada de escorias, para ser purificada luego por la acción de los pulmones, y así ser distribuída de nuevo para llevar salud y bienestar.

La sangre tiene dos filtros químicos y dos gaseosos. Estos cuatro filtros deben ser mantenidos sanos y vigorosos, para que cumplan la nobilísima misión que les corresponde.

Tales prodigiosos filtros son: los riñones en los cuales la sangre se libra de las sustancias más pesadas, las que son eliminadas por el conducto urinario; y luego los pulmones, en los cuales se libera de los gases tóxicos.

De tal suerte que riñones y pulmones sanos, sangre sana y vigorosa; pero para que los riñones y pulmones puedan cumplir su misión es necesario que la sangre a su vez, les lleve completa y verdadera nutrición, de tal suerte que, sangre vigorosa, cuerpo sano.

Lo singular es que las sustancias medicinales que proporciona la naturaleza de alto be-

neficio para los riñones, benefician igualmente los pulmones.

Los frutos de pino puestos en maceración y tomando el agua en regular proporción, resultan ser medicina maravillosa para los pulmones y los riñones.

La maceración consiste en machacar convenientemente los frutos del pino e infundirlos en agua pura; después de tres horas de maceración, puede tomarse esta agua, con grandes ventajas para la salud de los riñones y los pulmones.

La hidromiel (agua pura con miel de abeja) tomada en regular cantidad, resulta excelente para fortificar y curar los riñones y los pulmones.

La leche y el jugo de naranja mezclados en iguales proporciones y tomados inmediatamente de hacer la mezcla, resultan soberbia, prodigiosa medicina para pulmones y riñones.

El cocimiento de malva a razón de una onza para el litro de agua, y tomada en combina-

ción con miel de abejas, es preciosa medicina para pulmones y riñones.

Las tunas rojas, dejadas al sereno y comidas en ayunas, resultan ser excelente medicina para los riñones.

Los higos (brevas), comidas con leche, son prodigiosa medicina para pulmones y riñones.

El perejil, comido en cantidad, fortifica los riñones.

Sinusitis

Esta infección de los senos frontales, debido a catarros mal cuidados, causa muchas molestias a la humanidad.

El tratamiento consiste en comer buena cantidad de cebolla roja y ajos en la ensalada: además, el paciente debe hacer sorbetorios por la nariz, con aqua-sal tibia, prefiriendo, si es posible, la sal bijua, o la sal de mar.

Flebitis

Esta enfermedad afecta especialmente a las damas, después de los partos mal cuidados, o

como consecuencia de intervenciones quirúrgicas.

El tratamiento consiste en comer buena cantidad de ajos con mantequilla fresca o con aguacate.

También puede el paciente comer buena cantidad de cebolla.

La infusión de mejorana produce magníficos resultados.

El paciente debe tomar agua pura, asoleada en un frasco azul, bien lavado por dentro y por fuera, expuesto a los rayos del sol, por tres horas o más.

Cáncer

El cáncer es seguramente la más tremenda de las enfermedades que hacen sufrir a la humanidad.

Todas las medicinas que hasta ahora han sido aconsejadas, no han dado resultado.

Investigaciones realizadas por Jorge Lakhousky, analizando los diferentes lugares de

Asia y Europa, donde el cáncer es más abundante, y en las zonas ausentes de esta enfermedad, encontró que en estas últimas, las gentes tenían como alimento base, cebolla, ajos y pan integral.

En el Medio Oriente donde las gentes por su pobreza se ven precisadas a tomar como principal alimento cebolla, no existen casos de cáncer.

De tal suerte que el ajo y la cebolla son los dos mejores preventivos que hasta ahora se han encontrado para tremendo mal.

Un célebre médico estadinense llamado Dr. David L. Poe, está llevando una cuidadosa estadística de la alimentación de los pueblos para deducir cuál de los sistemas inmuniza contra el cáncer; y ha encontrado que los países que se alimentan a base de arroz integral como la China, no sufren de cáncer.

Experimentos hechos en Alemania probaron en forma concluyente e irrebatible, que el arroz no pulido, con su delgada película adherida al grano, es un extraordinario alimento, al par que el arroz pulido no es alimento.

Tomaron dos palomas de la misma edad, peso y sanidad, y a la una la alimentaron única y exclusivamente con arroz pulido, mientras que a la otra le daban arroz con su película; la primera murió a los quince días mientras que la segunda se encontraba, no solamente en iguales condiciones que al iniciar el tratamiento, sino notablemente desarrollada; se repitió varias veces el experimento con análogo resultado.

La alimentación a base de arroz pulido, causa en los seres humanos la enfermedad llamada beri-beri, en cambio la alimentación con arroz sin pulir, con su película, cura el beri-beri.

En la película del arroz existe gran cantidad de vitamina E, o sea la vitamina contra la esterilidad.

Los matrimonios que deseen engendrar hijos, deben comer arroz sin pulir.

El pueblo chino, a pesar de su deficiente nutrición, es de los más prolíferos del mundo, debido sencillamente a que come arroz con su película.

Es una lástima que el exagerado concepto de refinamiento, haga que las películas de los alimentos, como el salvado del trigo, la película del arroz y otros cereales, sean eliminados, en cambio de ser aprovechados.

El salvado, la película del trigo y la película del arroz son prodigiosos alimentos y al mismo tiempo excelente desintoxicantes del cuerpo humano.

El enfermo de cáncer debe comer abundante cantidad de cebolla, ajos y arroz sin pulir.

Las familias cuyos ascendientes hayan sido sacrificados, por esta tremenda enfermedad deben precisamente dedicar la atención a tomar una buena alimentación a base de cebolla, ajo y arroz sin pulir.

El arroz sin pulir debiera imponerse como norma para la vida humana, ya que la popularidad del uso del arroz es absoluta.

Los pacientes de cáncer en la zona del hígado o del intestino, deben tomar cocimiento de caléndula, de romero o de corteza del árbol del anón, o bien zumo de berros.

Fiebres Infecciosas

La fiebre es siempre el resultado del esfuerzo que hace la naturaleza para eliminar una sustancia pútrida de algún lugar del organismo, especialmente del tubo digestivo.

La fiebre es por lo tanto un esfuerzo de la naturaleza y no en sí misma una enfermedad, la enfermedad real está en el depósito de escorias localizado en algún lugar del cuerpo.

Es necesario, pues, provocar evacuaciones no por medio de purgantes, sino de oxidantes naturales de los residuos.

El cocimiento de corteza de pelá o aromo, es medicina infalible para la cura de las fiebres agudas.

El cocimiento de verbena tomado en abundancia cura la fiebre.

Los frutos del tamarindo convertidos en horchata, en agua pura y tomando ésta en abundancia, cura la fiebre.

El zumo del árbol llamado matarratón, tomado en cantidad, cura la fiebre.

Puede intensificarse el tratamiento de la fiebre, aplicando plantillas de cebolla fresca machacada, en los pies, teniendo cuidado de que la temperatura no baje más allá de lo normal, porque su efecto es demasiado enérgico.
El tifo tiene su medicina especial en el pelá, o en la verbena.

Puede hacerse descender también la fiebre y curar la enfermedad, aplicando lavados intestinales con cocimiento de verbena y vinagre natural, es decir, no con ácido acético.

En las fiebres se consiguen excelentes resultados también, tomando en forma alternada un vaso de jugo de naranja y uno de jugo de tomate, cada media hora, hasta conseguir el resultado.

Los más Poderosos Desinfectantes

La química de laboratorio, con fines comerciales, ha producido gran cantidad de desinfectantes, pero ninguno de ellos puede compararse jamás con el limón.

El limón es el más poderoso desinfectante que la humanidad haya podido conocer, con

la inmensa ventaja de que nunca hace mal.

En las anginas, gargarismos de limón caliente, mezclado con agua, produce los más extraordinarios efectos.

En toda clase de golpes, aplique usted inmediatamente limón.

En úlceras de mal carácter, aplique usted inmediatamente limón caliente, y tome jugo de limón en cantidad.

La tuberculosis se cura tomando de veinte a treinta limones diarios, divididos en tres dosis y mezclados con un poquito de agua.

Infecciones de pies y manos (sabañones), se curan bañándose con limón caliente y tomando jugo de limón.

Allí, donde se requiera un desinfectante el limón es lo aconsejable.

El famoso naturalista doctor Capo, dice en un libro prodigioso que más de ciento ochenta enfermedades se curan con el limón, y a nosotros en nuestra experiencia, eso nos consta.

El ajo, el limón y la cebolla, son los tres más poderosos desinfectantes que se hayan conocido, fabricados en el laboratorio de la Naturaleza, el cual jamás podrá ser reemplazado.

Cuando exista alguna inflamación enrojecida, aplique usted emplastos de cebolla, y la molestia desaparecerá por completo.

Cuando salgan orzuelos en los niños o en las personas mayores, dénse masajes con zumo de cebolla ordinaria, hasta conseguir que salga la llamada "madre" y nunca más el orzuelo aparecerá.

Emplastos de ajo machacado fresco puestos sobre los callos, y fijados con esparadrapo, manteniéndolos mientras se duerme, extirpan estas induraciones.

El ajo comido en ensalada o en caldos, desinfecta el cuerpo, lo fortifica y lo sana.

La cebolla comida en abundancia, regenera la sangre y desinfecta el organismo.

Las enfermedades más difíciles se curan tomando jugo de limón, comiendo ajos y cebollas.

Várices

Las várices son producidas por intoxicación general, debida especialmente a la inactividad hepática, y por lo tanto a un estreñimiento más o menos tenaz.

Lo primero que debe hacer el paciente es activar su función digestiva, con las normas indicadas en el capítulo estreñimiento; en segundo lugar debe comer buena cantidad de verdolaga, en la ensalada, así como tomar in fusión de la misma planta.

A falta de verdolaga, puede tomar cocimiento de malva, tres vasos diarios, usando como cantidad una onza de la planta para un litro de agua.

En los climas ardientes, el paciente puede tomar agua pura, asoleada en un frasco azul, bien lavado por dentro y por fuera.

Comiendo en la ensalada ajos y cebolla, se intensifica la curación.

Si en la zona de la inflamación se han producido úlceras, deben darse baños locales con cocimiento de gualanday, o en su defecto, cocimiento de guasgüín.

Blenorragia

Esta penosa enfermedad de origen infeccioso, ha sido tremendo rompecabezas para la humanidad, pues a pesar de la gran cantidad de medicinas de laboratorio nunca producen el efecto deseado; en cambio los elementos de la naturaleza bien empleados, nunca fallan.

El paciente debe tomar el jugo de treinta limones diarios, repartidos en tres dosis, de diez cada una. Puede agregarse un poquito de agua para facilitar el acto de ingerir el jugo.

Tomando diariamente cinco vasos de agua asoleada en frasco azul, se obtiene igualmente la curación.

Tomando diariamente tres vasos de cocimiento de raíz de zarzaparrilla, a razón de una onza para un litro de agua, el paciente logra su curación.

En la misma dosis y proporción puede usarse el cocimiento de raíz de fique.

Cinco vasos diarios de jugo de piña, curan radicalmente la blenorragia.

Comiendo abundante cantidad de cebolla y ajos, se cura también el citado mal.

Forunculosis

Los forúnculos o nacidos que tanto fastidian al que padece tan molesta enfermedad, se curan fácilmente tomando tres vasos diarios de cocimiento de nogal.

Cinco vasos diarios de agua azul, asoleada en frasco del citado color, curan la forunculosis.

A esos dos planes fáciles de realizar, prefiriendo uno u otro, según la comodidad, el paciente debe agregar baños generales de sal marítima, y comer buena cantidad de cebolla; el resultado no se hará esperar.

Eczema

La eczema es uno de los más grandes rompecabezas, para la sufriente humanidad, sin embargo, empleando elementos naturales, el resultado es completamente satisfactorio.

El paciente debe tomar de tres a cinco vasos diarios de cocimiento de raíz de romaza (lengua de vaca); de esta planta hay variedades; la mejor de aquellas, es la que tiene amarilla la raíz.

Además, el paciente debe tomar buena cantidad de apio en la ensalada, comer buen queso y no usar alimentos picantes o ácidos, hasta ta lograr su curación.

De cinco a siete vasos de agua asoleada en frasco azul, resultan infalibles en la curación de esta enfermedad.

Leucorrea

La Leucorrea o flujo blanco en la mujer es debida fundamentalmente al estreñimiento; la paciente debe, pues, consultar el capítulo respectivo y activar su digestión, en segundo lugar debe tomar diariamente, unos cinco vasos de agua asoleada en frasco azul, hasta conseguir los resultados deseados.

Debe usar cominos en sus sopas.
Sus baños de higiene debe darlos con cocimiento de apio de monte, o en su defecto, con cocimiento de gualanday.

El uso de apio de jardín o de ensalada en las comidas, les será altamente favorable.

Corazón

Las enfermedades del corazón sacrifican más vidas que las de ningún otro órgano.

En primer lugar, tenemos que comprender que este órgano tan noble, necesita contar con una sangre adecuada para poder realizar su trabajo, el cual es constante, permanente, pues empieza a palpitar en el niño desde que él vive todavía en el vientre materno, y no termina su obra sino con el último suspiro, al sobrevenir la muerte.

La suciedad de la sangre debido a intoxicación, es una de las razones fundamentales del excesivo trabajo del órgano y de sus posibles fallas.

Los que tienen la tendencia a sufrir del corazón, deben ante todo activar las funciones del tubo digestivo.

Debe también mantener activa la función renal, pues la sangre que no ha sido purificada debidamente por el riñón, va a forzar el trabajo cardíaco.

La mejor medicina para el corazón se halla en la pepa de aguacate, cuya forma es exactamente la misma del órgano que estamos estudiando. El paciente debe tomar infusión de la pepa de aguacate, rallada, o bien rebanada en pequeñas fracciones, para que el agua de la infusión pueda extraer las sustancias curativas.

Con este sencillo tratamiento de tomar unas tres tacitas diarias de infusión de la pepa de aguacate, el corazón en poco tiempo recobra su total normalidad.

La leche por sus grasas naturales, ayuda mucho al buen funcionamiento del cardías.

Cuando el corazón se altera por cuestiones emocionales, nada mejor que tomar una taza de agua de toronjil, o en su defecto, de cidrón.

Cure las afecciones del corazón tomando infusión de pepa de aguacate.

No se impresione si al iniciar el tratamiento experimenta algunas molestias del órgano, lo que quiere decir que la medicina está penetrando y eliminando la sustancia morbosa, es decir, que está logrando el verdadero proceso de curación.

Bocio (Coto)

En aquellas zonas del mundo en las cuales hay ausencia de yodo en la alimentación, aparece esta enfermedad, verdaderamente degenerativa de la raza humana.

El tratamiento consiste en tomar alimentos ricos en yodo, como:

Rábanos,
Espinacas,
Piñas,
Berros,
Mariscos.

Además el paciente debe agregar sus sopas sal bijua, molida, o bien sal de mar.

Darse masajes con aguasal de sal bijua o marina, siempre en forma descendente, es decir de la cabeza hacia el tronco.

Obesidad

La obesidad se trata con éxito, tomando jugo de tomate con jugo de limón.

También se cura la obesidad tomando cocimiento de la corteza de la fruta llamada papayuela.

Tazas de agua caliente, tomadas con un poco de limón, también curan la obesidad.

Los obesos deben abandonar la bizcochería, e intensificar el uso de las legumbres y hacer ejercicio regular.

Prostatitis

La inflamación de la próstata es una afección que afecta la vida de hombres maduros y ancianos.

El tratamiento consiste en tomar tres tazas diarias de cocimiento de frutos de pino, y comer en abundancia cebolla cruda en la ensalada.

En ausencia del pino, el paciente debe tomar agua asoleada en frasco azul, y comer buena cantidad de cebolla en la ensalada.

Paludismo

El paludismo se trata con éxito completo si el paciente se toma diariamente tres tazas de infusión de hojas de mirto.

El mirto es planta muy común, precisamente en las zonas palúdicas.

En ausencia del mirto, el paciente puede tomar cocimiento de la corteza del arbol del mango; tres tazas diarias.

Sea que el tratamiento se verifique con mirto o con corteza de mango, el paciente debe comer ajos y cebollas crudas en las ensaladas.

Hemorroides

Las hemorroides, llamadas comúnmente almorranas, son producidas por intoxicación intestinal debido al estreñimiento. El paciente debe ante todo corregir su proceso digestivo.

Tomando de tres a cinco vasos de agua asoleada en frasco azul, se logra la curación de esta enfermedad.

Tomando cocimiento de verdolaga y comiendo la misma planta en la ensalada, se curan radicalmeste las hemorroides.

Comiendo ají, especialmente el pequeño, llamado CHIVATO, se curan las hemorroides.

Si la inflamación local es muy incómoda, el paciente debe darse baños de asiento con

cocimiento de guaba, marrubio o Saúco, según la planta que se tenga a la mano.

Comiendo en la ensalada buena cantidad de cebolla y ajos, se curan las hemorroides.

Diarrea

La diarrea se cura tomando té caliente con limón, sin azúcar.

Es excelente para la diarrea, tomar de tres a cinco vasos de agua asoleada en frasco azul.

Los organismos que tienen tendencia a la diarrea, pueden corregirla comiendo buena cantidad de apio en las ensaladas.

Reumatismo

El reumatismo es debido a intoxicación general por estreñimiento más o menos tenaz.

Lo primero que debe hacer el paciente es curar la citada enfermedad, consultando el capítulo respectivo; en segundo lugar debe

tomar de tres a cinco vasos de agua diarios, de cocimiento de corteza de sauce.

En ausencia del sauce, puede usar cocimiento de sasafraz, bien, cocimiento de GUAYACAN POLVILLO, o cocimiento de la viruta del mismo árbol, sacadas en las carpinterías, o infusión de hoja de aguacate.

De cinco a siete vasos de agua pura asoleada en frasco azul, también curan la enfermedad.

El paciente debe comer apio o perejil en la ensalada, en buena cantidad.

Bronconeumonía

La bronconeumonía se cura tomando buena cantidad de zumo de limón en agua caliente, agregándole miel de abejas.

El ajo y la cebolla producen admirables efectos en estas enfermedades bronquiales.

La infusión de eucalipto tomada en dosis regulares, es excelente en esta afección.

Asma

Esta penosa enfermedad es demasiado conocida, para que haya necesidad de hacer nuevas teorías.

El tratamiento del asma se debe iniciar en primer lugar corrigiendo el estreñimiento; y en segundo lugar, tomando, hasta lograr la curación total, el plan siguiente:

Borraja, una onza.
Saúco, una onza.
Frutos de pino, 12 cabezas.

Se cuece todo, en un litro de agua, y se toma un buen vaso en ayunas, antes de las comidas, hasta lograr la curación.

En ausencia de plantas, el paciente debe tomar 3 o 4 buenos vasos diarios de agua pura asoleada en un recipiente de vidrio, de color amarillo.

Amigdalitis

La inflamación o irritación de las amígdalas, se cura completamente haciendo gargaris-

mos calientes con aguasal, mañana y noche, hasta conseguir los resultados.

El paciente debe comer cebolla en la ensalada, en regular cantidad.

Tomar regular cantidad de jugo de piña, contribuye eficazmente a la curación.

Osteomielitis

En la osteomielitis el único tratamiento que produce resultados efectivos, son los baños de mar alternados con baños de sol.

Si no es posible trasladar el paciente al mar, se le deben dar baños de sal de mar, dos o tres veces diarias, y baños de sol sobre todo en la región del bazo.

El paciente debe tomar una alimentación regiamente alcalina, a base de apio, perejil, buen queso, y comer cebolla y apio en abundancia en la ensalada.

Debe tomar además de cinco a siete vasos diarios de agua azul.

Catarro

El catarro es debido a intoxicación intestinal, fundamentalmente, y circunstancialmente, a cambios esporádicos de temperatura.

Los que padecen catarro crónico deben tomar buena cantidad de jugo de piña, comer cebolla en abundancia y buen queso. Los baños cortos, en agua fría, diariamente, son especialmente aconsejables a los pacientes de catarro crónico.

Los catarros circunstanciales se curan rápidamente tomando huevos crudos solos, es decir aislados de cualquier otro alimento. Producen aún mejores resultados, si se toman antes de entregarse al sueño.

El huevo crudo se toma fácilmente: se perfora ligeramente por las extremidades, se pone una de ellas en la boca, se destapa otra, es decir, la parte opuesta, se absorbe fuertemente; el huevo es así ingerido, sin ninguna molestia para el paciente.

El jugo de piña y el jugo de limón, tomados

uno u otro en regular proporción, son excelente medicina para los catarros.

La infusión de una hoja de eucalipto en una taza de agua caliente tomada tres veces al día hasta conseguir el resultado es infalible en la curación de los catarros.

Neuralgias

Las neuralgias se curan con gran eficacia tomando tres vasos diarios de jugo de naranja agria.

Se curan igualmente las neuralgias, tomando jugo de limón suavizado con un poquito de agua.

La más Grave de Todas las Enfermedades

La más grave de todas las enfermedades es el hambre.

Hay hambres sintomáticas y hambre celular. El hambre sintomática se calma llenando el vientre con cualquier cosa, y ahí está precisamente el más grave engaño de la humanidad.

La mayor parte de los seres humanos calma todos los días el hambre sintomática, pero quizá nunca en toda su vida calman el hambre real, que es lo que hemos llamado hambre de las células, las cuales necesitan sustancias determinadas para cumplir normalmente las funciones que les corresponden.

Hay células de función general y células especializadas.

Las células de función general, son aquellas que realizan el trabajo muscular; y son células especializadas, las de los órganos definidos como hígado, riñones, corazón, etc.

Nuestra obra es esencialmente práctica para el público en general y por tal, no queremos ahondar doctrinas que solamente son útiles a los grandes hombres de ciencia; nos limitaremos esencialmente a las cosas completamente necesarias.

Las células especializadas necesitan determinadas substancias orgánicas, y ello sí debe conocerlo en general el sér humano.

Hablando de la vida celular en general hemos de saber que todas ellas necesitan proteínas, carbohidratos y grasas naturales (aceites).

Las proteínas se encuentran en abundancia en la leche y sus derivados, como el queso, etc. También son abundantes en proteínas los cereales como los fríjoles, lentejas, arvejas, garbanzos, etc.

Los carbohidratos mejores son los azúcares naturales, como miel de abejas, frutas bien maduras y azúcar no refinado, como panela negra, por ejemplo.

Entre las grasas naturales, tenemos el aceite de olivas, mantequilla pura; no rancia; el aceite de maní, de soja, etc. Son malos todos los aceites mezclados con aceite mineral, los cuales producen reacción ácida, y por tanto son altamente perjudiciales para la raza humana.

Las células especializadas del corazón necesitan carbohidratos: miel de abejas, jugos de frutas, dulces, y azúcar no refinado, como panela.

Las células de los riñones necesitan carbohidrato y grasas naturales; en este caso es de valor imprescindible la leche pura, sin descremar.

Las células del hígado necesitan especial mente sal, proteínas y aceites naturales.

Las del cerebro, necesitan especialmente sal y fósforo.

El fósforo se encuentra en abundancia en el buen queso, en la leche pura y en los mariscos.

Las células de los pulmones requieren aceites naturales.

Las células del intestino solicitan especialmente alcalinidad, para cumplir bien su cometido.

Entre estos alimentos tenemos especialmente el apio, el orégano, los cominos y en general todo lo alcalino.

Las células del bazo requieren alimentos alcalinos, siendo altamente favorables para

su función los cominos, el apio y la mostaza.

Las células constitutivas de la sustancia generadora, necesitan ante todo de fósforo, calcio y vitamina E.

El fósforo se encuentra en el afrecho del trigo (salvado), arroz sin pulir, arvejas verdes, chocolates, habas secas, yemas de huevo, nueces, queso, trigo íntegro y mariscos.

El calcio se encuentra en las almendras, queso y trigo integral.

Ya hemos hablado pues, de los alimentos para los principales órganos, y volvemos a repetir que lo esencial para la vida celular son las PROTEINAS, CARBOHIDRATOS y aceites naturales.

Vamos a dar una lista de los alimentos más concentrados e importantes:

Alimentos ricos en hierro:

Apio
Lentejas
Fríjoles
Espinacas

y en general legumbres.

Alimentos ricos en yodo: el yodo es sustancia necesaria al buen funcionamiento de la cadena glandular, sobre todo de la pituitaria y tiroides. Lo contiene los:

Ajos
Piña
Espárragos
Rábanos
Tomates
Espinacas
Lechugas
Sal marina o
sal bijua
Mariscos.

Alimentos ricos en fósforo

Afrecho de trigo (salvado)
Arroz integral, sin pulir
Arvejas verdes
Chocolate
Habas secas
Yemas de huevo
Nueces y almendras
Queso
Trigo integral
Mariscos.

Alimentos ricos en calcio:

Apio
Queso
Almendras
Trigo integral.

Vitaminas

Leche pura (decimos leche pura porque infortunadamente para la sociedad humana este producto se vende comúnmente con toda clase de mezclas perjudiciales para la salud).

Las vitaminas son alimentos energéticos, existentes en todos los alimentos, los cuales fueron descubiertos por la ciencia experimental hace relativamente corto tiempo, pero ya el gran Paracelso los había descubierto y les había dado el nombre de "arcanos".

Este manual como es esencialmente práctico, no hará teoría acerca de estos principios vitales, sino que da a conocer los alimentos que las contienen en mayor cantidad.

Los más ricos concentrados vitamínicos, los contienen los alimentos siguientes:

Perejil
Zanahoria
Hígado
Leche
Espinacas
Mandarina
Alfalfa
Arvejas **verdes**
Batata amarilla
Coliflor
Pimientos **verdes**
Tomates
Bananos
Leche pura.

Los concentrados AUN MAS PODEROSOS de vitaminas, los tenemos en:

Ahuyama roja
Perejil
Zanahoria
Apio
Alfalfa.

Este dato debe tenerse en cuenta, especialmente en la nutrición de los niños, ancianos y enfermos.

La alfalfa debiera generalizarse, tomando infusión sobre las comidas.

Las mejores Bebidas

Las mejores y más importantes bebidas son:

Agua pura
Jugo de frutas
Hidromiel
Leche.

El agua pura, como ya lo dijimos al iniciar este trabajo, es absolutamente indispensable para la vida de todos los seres; sin éste, no hay vida organizada.

Las aguas procedentes de zonas terrestres de naturaleza alcalina, son las mejores de todas.

Las aguas cuyas vertientes nacen en las cordilleras son de todas maneras infinitamente superiores a las aguas que emergen en los valles.

Los grandes conglomerados humanos, las grandes ciudades, deberían proveerse en primer lugar, de agua, y luego así tendrían derecho a darse otro género de comodidades.

Como lamentable ironía e inconciencia humana conocemos ciudades que tienen circos para diversiones, construídos a gran costo, pero no cuentan con el agua necesaria para la salud pública.

El agua debe ser tomada especialmente al levantarse y al acostarse, un vaso de agua cristalina al tiempo de levantarse, y otro al acostarse, son garantía de buena salud.

El jugo de frutas es la segunda bebida de gran importancia.

El jugo de frutas contiene el agua más pura que se pueda imaginar, porque está ausente de toda materia terrosa.

Las personas que han sobrepasado los cuarenta y cinco años, para conservar la salud debieran preferir para su bebida el jugo de frutas, ya que ésta limpia las arterias y es garantía de salud y bienestar.

Los jugos de frutas no deben mezclarse, es decir, que debe tomarse el jugo de una sola fruta, porque cuando se mezclan frutas ácidas, semi-ácidas y dulces, se producen fermentos perjudiciales a la marcha del organismo.

El llamado "salpicón", no es nada favorable a la actividad de los jugos gástricos.

Hidromiel, o miel de abejas con agua, resulta ser una bebida realmente extraordinaria para el bienestar del organismo humano.

Los griegos supieron apreciar los grandes beneficios de la hidromiel y la usaban a diario, logrando gran actividad y longevidad.

La miel sola no es aconsejable; en cambio la hidromiel resulta un verdadero tesoro para el bienestar humano.

La leche con miel es uno de los alimentos más concentrados de que pueda disponer el sér humano.

En los libros sagrados, como la Biblia, el Corán, los Vedas y otros, se habla de los ríos de leche y miel, como la mayor oferta que los dioses podían hacer a los hombres.

La leche es otro de los líquidos extraordinarios y preciosos, siendo la más importante la de cabra y vaca negra.

La Leche contiene todas las vitaminas y las sales del organismo en pequeñas proporciones.

Adulterar la leche es el más nefando de los crímenes, porque se atenta especialmente contra la vida de los niños, quienes representan el porvenir de la humanidad.

El Secreto de las Frutas

Dijimos que en el curso de este manual se daría a conocer el secreto de las frutas, y aún cuando ya lo hemos revelado en parte, vamos a ser más explícitos.

El secreto está en que la fruta debe ser comida de un solo tipo y en abundancia.

Una sola fruta y buena cantidad de ella en cada comida, es el verdadero secreto para obtener de éste todo el beneficio que con su uso puede lograrse.

Si usted come naranjas, no se coma una simple rebanadita, porque ello puede ser más perjudicial que beneficioso, sobre todo si al mismo tiempo come carnes.

La naranja y la carne producen verdaderos desequilibrios en los jugos digestivos.

Las gentes que toman el solo jugo de naranja, prescindiendo de la pulpa, hacen otro error, porque la naturaleza ha equilibrado en la naranja, la alcalinidad de la pulpa con la acidez del jugo, resultando así una de las frutas de mayor importancia para la salud humana.

Cuando como usted naranja, no se coma menos de seis, o no coma naranja.

Si usted amanece inapetente, cómase seis naranjas con su pulpa y vayase de paseo: así podrá comer almuerzo todo lo que desee.

No asocie usted la naranja con alimentos grasos.

De preferencia debe usted comer la naranja en abundancia, y en el curso de la mañana

Si usted come piña, no se coma una rebanada; es mejor sacar su jugo y tomarse dos o tres vasos de una vez, en ayunas o en medio de las comidas, y ello garantizará su salud y bienestar.

El melón es una excelente fruta, si usted se come uno al desayuno y toma encima un buen vaso de agua.

Multitud de enfermedades del tubo digestivo se corrigen con este simple plan.

Si su digestión de la noche es demasiado pesada, reemplace la comida con una papaya completa; cómala usted con placer, cúbrala con un buen vaso de agua, y en poco tiempo su tubo digestivo se habrá normalizado.

El anón y la chirimoya son excelentes frutas para curar los riñones, si usted las come solas, aisladas de cualquier otro alimento, y sobre ellas bebe un vaso de agua.

Todas las frutas son admirables si usted las come solas y en abundancia.

El durazno descarga maravillosamente el hígado y el intestino, si lo come solo, en abun-

dancia y cuando más le agrega un buen vaso de agua.

El banano es gran alimento y cura los estómagos estreñidos, si usted como tres o más y los cubre con un buen vaso de agua.

El jugo de mandarina es un gran depurativo de los riñones.

La corteza de mandarina BIEN MASTICADA, cura las afecciones del hígado.

La manzana, estando bien madura, resulta excelente alimento y puede servir para reemplazar con éxito la comida de la noche, agregando solamente un buen vaso de agua.

Las uvas son alimento y medicina a un mismo tiempo, sobre todo para los adultos; haga su comida de la noche solamente con uvas, agregando un buen vaso de agua.

La guanábana, deliciosa fruta tropical, cuando se halla bien sazonada, resulta ser alimento y medicina a un mismo tiempo, pues purifica la sangre, limpia los riñones, y descongestiona el hígado.

La guanábana comida en abundancia, cura la lepra; lo primero que sucede naturalmente, es una fuerte reacción de la enfermedad,

Por el enérgico efecto depurativo, el paciente no debe asustarse, sino que debe continuar el tratamiento hasta que logre la finalidad que persigue.

La toronja, hoy llamada comúnmente Grape fruit es excelente medicina para el hígado.

Las gentes que solamente piensan en el gusto, le aplican azúcar para comerla con placer, pero los que desean salud, deben comerla sola en abundancia.

El mango es una fruta abundante en azúcares naturales, y por lo tanto de gran poder nutritivo.

El mango comido en abundancia, equilibra ennobleciendo la función biliar.

Comiendo mango bien maduro, con su corteza, se cura el paludismo.

El mango jamás debe asociarse, o comerlo próximo a haber ingerido chocolate, porque produce reacción peligrosa.

La algarroba es un prodigioso alimento, cuyo valor nutritivo y medicinal desconoce la humanidad. La pulpa de la algarroba mezclada con leche y bien batida, es excelente medicina para los riñones y los pulmones.

La tuberculosis pulmonar se cura comiendo la pulpa de la algarroba, mezclada con leche, bien batida.

Todas las personas débiles pueden fortificarse, tomando algarroba con leche.

En síntesis: todas las frutas son admirables, y están hechas por la Naturaleza para la vida y salud de los hombres.

Cuáles son los Mejores Alimentos

Los mejores alimentos, son todos aquellos que durante el proceso de su evolución y desarrollo reciben directamente la luz solar.

Por tal razón podríamos decir que almendras, frutas y legumbres son los mejores alimentos para la humanidad.

Tan maravilloso es el efecto de la luz solar sobre los frutos, que todas las frutas que reciben el sol de la mañana, que están ubicadas al lado oriental del árbol resultan más sabrosas que aquellas que reciben el sol de la tarde.

Coma más frutas, más legumbres y más almendras, sin desea vivir fuerte y sano.

No puede haber salud

en el cuerpo,

sin bienestar en el alma.

SEGUNDA PARTE

En la tapa de este manual hemos puesto la significatíva frase: Nutrición Completa, Plenitud humana.

A esta frase hemos de agregar ésta, que nos trae el evangelio cristiano: "No sólo de pan vive el hombre"; esta frase como todas las contenidas en los cuatro evangelios, encierra auténtica sabiduría práctica, que la inconsciente humanidad no ha querido estudiar, mucho menos comprender, y menos aún practicar.

Miles de séres humanos dicen ser cristianos, pero nunca se han tomado la molestia de estudiar el texto fundamental de su ideal, tal es el Evangelio.

Los evangelios no son creencias, sino principios filosóficos para convertir en normas de vida; allí no hay credos; allí hay sabiduría.

Un sér nutrido físicamente, puede ser un ente débil moralmente y, por lo tanto un desnutrido psíquico, alimentación ésta, tan indispensable como la de la vida física.

Alguien que estando correctamente nutrido en la vida psíquica, y en la vida anímica puede carecer de aire puro y de luz solar, está desnutrido en otros aspectos de no menor importancia.

Ya hemos hablado suficientemente de aquella nutrición que se inicia en la boca con una perfecta masticación e insalivación; ahora nos ocuparemos de otra nutrición, más importante que la primera, que tiene sus canales de penetración al organismo en las dos fosas nasales, inmediatamente encima del canal de la digestión físico-química.

Nos dice la Biblia: Dios —Jehová— sopló aliento en la nariz del hombre y éste fue alma viviente.

Los yoguis de la India milenaria, sabios excepcionales, han dado verdadera importancia a este tipo sutil de alimento, que entra por el canal respiratorio, y hay algunos que han lo-

grado tal cultura en este sentido, que pueden vivir semanas y meses simplemente con respirar.

No haremos mucha teoría, pero sí nos permitimos hacer saber que la purificación gaseosa de la sangre se debe al intercambio del oxígeno exterior, con el ácido carbónico que se genera por la combustión interna en el fenómeno de la circulación de la sangre, nutrición y desasimilación.

La nutrición no puede verificarse sin la respiración.

Tener completa conciencia acerca de la importancia del aire puro, es tan esencial para la vida, como ser completamente conscientes también, de la necesidad de agua cristalina para el sostenimiento de la vida celular.

Las gentes que tienen que trabajar en las grandes ciudades, en medio de aglomeraciones humanas, deben procurarse a toda costa de la ventilación en los salones de trabajo; las horas libres deben pasarlas en los parques o en los alrededores de la ciudad, donde los ár-

boles purifican la atmósfera y la hacen altamente favorable para una sana respiración.

Los árboles en general, absorben el ácido carbónico que el hombre exhala, y por tanto, purifica la atmósfera en bien de la respiración humana.

La vida vegetal se alimentó de ácido carbónico exhalado por la vida animal; mientras que el vegetal exhala oxígeno favorable a la vida animal.

Dondequiera que haya árboles en cantidad, habrá también animales, pues los unos viven a expensas de los otros.

Las gentes deben saber muy bien que para que la respiración sea completa, el tronco debe permanecer erecto, pecho levantado y barbilla ligeramente recogida, garantizan una completa oxigenación.

Algún entrenamiento en el arte de la respiración rítmica debieran adquirir las gentes para gozar de completa salud.

Salir a los parques, caminar erguidos, con el pecho salido, la barbilla ligeramente recogida, la boca cerrada, se hacen inhalaciones de cinco tiempos al principio y de siete después, contados sobre cada uno de los pasos, así: cinco pasos inhalando; cinco reteniendo, cinco exhalando y cinco descansando.

Cuando ya este ejercicio se verifique con éxito, puede aumentarse el ciclo, a ritmo de siete pasos, lográndose con ello una completa oxigenación y eliminación de los gases.

La respiración debe ser profunda, pero no violenta.

Las gentes que no oxigenan la parte alta del pulmón, fácilmente contraen afecciones de este órgano; y en aquellas cuya respiración no alcanza la base y la cima de los pulmones, la digestión se realiza imperfectamente. Estos dos defectos se corrigen manteniendo el pecho levantado y la barbilla ligeramente recogida.

A los que deseen profundizar la importancia de la respiración, les recomendamos la obra "Ciencia de la Respiracinó", por Ramacharaca.

Luz y Color

En progresivo ascenso encontramos sobre las fosas nasales, los ojos, puertas de entrada para un alimento más fino aún, llamado luz y color.

Mientras que al través del tubo digestivo ingerimos alimentos bioquímicos, y por el aliento, oxígeno, siendo el primero sustancial y el segundo energético, por los canales de los ojos recibimos alimento sensible, es decir, que afecta el aspecto anímico del sér humano.

Los colores ejercen una influencia extraordinaria sobre el sér humano, causando unos placidez y armonía, y otros desequilibrios e inarmonía.

Hay colores que excitan, otros que calman y otros que causan armonía.

Todos los colores ejercen tremenda influencia sobre el sér psico-físico, pero nosotros nos ocuparemos especialmente de los tres fundamentales del espectro: rojo, amarillo y azul.

El rojo es el color que excita, enardece, eleva la vitalidad, pero exagerando su uso, debilita el organismo por lógico desgaste.

El color rojo debe usarse en el caso de los tumores fríos, de la parálisis, y en fin, en aquellos casos en que hay que aumentar la vitalidad de la zona afectada.

Hay que advertir que aunque los ojos son las principales ventanas para la recepción del color, todas las células los asimilan, naturalmente siendo para cada sér humano más importante éste o aquél color, y esto es lo que cada uno debe descubrir según su necesidad.

Desde tiempo inmemorial el color rojo ha sido usado para evitar que el rostro de los enfermos de viruela quede con hoyuelos.

El color rojo aumenta la vivacidad de la vida celular, pero a la larga también la disminuye, y por eso hay que usarlo con prudencia.

Cuando se quiere aumentar la maduración de un forúnculo, se usa en principio el color rojo, y cuando ya haya madurado y eliminado la escoria, se emplea el color azul para realizar su definitiva curación.

El empleo de los colores es cosa sencilla, usando para ello vidrios de color rojo, amarillo o color azul según el caso.

Para asolear el agua, se usan frascos bien lavados por dentro y por fuera, del respectivo color rojo, amarillo o azul.

Cuando en un cuarto hay algún niño afectado de sarampión, es importante que se coloquen vidrios de color rojo o papeles rojos en las ventanas, porque eso favorece al paciente y evita inflamaciones y molestias en los ojos.

Las afecciones prostáticas se curan aplicando luz roja en la región.

COLOR AMARILLO. El color amarillo es el punto equilibrado entre el rojo y el azul.

El uso de este color es altamente benéfico en los enfermos de lepra, reumatismo y asma.

El asma se cura tomando agua asoleada en frasco amarillo.

La lepra se cura tomando agua asoleada en frasco amarillo.

El estreñimiento se cura tomando agua asoleada en frasco amarillo.

El agua amarilla cura la epilepsia tomando en regular cantidad.

El paciente no solamente debe tomar agua amarilla, sino que debe darse baños de luz azul en el cerebro.

La nutrición por el color, es algo que la humanidad debe estudiar a fondo, para que pueda darse exacta cuenta de por qué en determinado lugar nos sentimos bien, y en otro incómodos; la influencia del color es en estos casos la razón de ser de la comodidad o incomodidad.

De los tres colores fundamentales del espectro el azul resulta ser el más importante para la salud del organismo viviente.

La atmósfera que nos cubre tiene el color azul, y gracias a este tono es posible la vida de los seres.

El color azul lo vemos definido después de una lluvia intensa, cuando ya la atmósfera se ha despejado, cubriendo como una preciosa gasa la cima de las cordilleras. Ello quiere decir que la atmósfera ha quedado ozonizada, y este es el color del citado elemento.

Salir a pasear después de una lluvia intensa, cuando ya la atmósfera se ha despejado es

altamente provechoso para la salud del organismo; de ahí que se experimente una sensación de bienestar general.

Todo el organismo debiera recibir la variedad de los colores que le ofrece la naturaleza; el nudismo podría llegar a adquirir gran ventaja para el bienestar humano, si se popularizara, no en forma absoluta, sino con un simple pantalón corto o traje de baño; campos de deporte suaves, con gimnasia adecuada, como por ejemplo, la sueca, o mejor aún la yoguística, traería grandes beneficios para la salud en general del pueblo.

La gimnasia atlética, que tanto ha venido popularizándose, es altamente perjudicial, porque hipertrofia órganos sensibles como el corazón, degenera los pulmones, los riñones, el hígado, y en general todos los centros vitales.

Los pueblos que se dedican a la gimnasia atlética, adquieren un concepto morboso del exhibicionismo, y están degenerándose física y moralmente; la juventud en tal medio pierde el interés por el cultivo de la inteligencia, y abandona toda sensibilidad estética, base y

fundamento de la verdadera cultura de los pueblos.

Las gimnasias suaves, conocidas con el nombre de sueca en la cultura occidental, y yoguística en la oriental, son las que verdaderamente corresponden a una humanidad que desee superación física, intelectual y moral.

Las obras tituladas HATA-YOGA y CIENCIA DE LA RESPIRACION, ambas por Yogui Ramacharaca, resultan tratados excelentes de cultura física, recomendables no solamente a las modernas juventudes, sino también a los seres humanos que han sobrepasado los cuarenta y cinco años, pues de aquella edad en adelante es, si se quiere, más necesaria una gimnasia regular, suave y rítmica, que lo que es realmente necesario en la juventud, en la cual el impulso del vitalismo exige y ayuda al movimiento.

Durante las actividades gimnásticas, haciéndolas con un simple pantalón corto, el cuerpo se nutre de color ambiental con altísimos beneficios para la salud.

Si estos ejercicios pueden verificarse al aire libre, recibiendo la luz del sol, los beneficios serán incalculablos.

Los baños de sol son de gran provecho, siempre que el paciente tenga tacto y no exagere en principio, hasta que el organismo se vaya habituando a ello.

Durante el baño de sol el organismo se nutre de todos los colores del espectro, y por una acción subconsciente, se apropia seleccionando aquellos tonos que más necesita.

Los enfermos de los bronquios y pulmones obtienen gran beneficio y hasta su curación, trepando a las cimas de las montañas y recibiendo allí, directamente en su cuerpo, la presión local de la atmósfera y los rayos ultravioleta, color sutil que abunda en las alturas.

Los enfermos del vientre y órganos de la generación, reciben alto beneficio y hasta la cura de sus afecciones, recibiendo la luz del sol en las zonas afectadas, y buscando los lugares de bajo nivel sobre el mar, donde los rayos infrarrojos abundan.

Los climas medios, muy buenos para la agricultura, no son provechosos para la salud humana, porque el color se halla allí limitado por las continuas nieblas y la humedad ambiental no permite un buen cambio transpiratorio del organismo; hay veces que hay un excesivo calor, y luego la atmósfera se pone intempestivamente fría, o a la inversa en estos climas medianos solamente se encuentran sanos los organismos fuertes de naturaleza, y cuya alimentación sea muy nutritiva.

Los que vienen a vivir en climas medianos debieran acostarse al caer el sol, y levantarse a las cuatro de la mañana; así sus organismos se harían fuertes y sanos, y podrían soportar la presión del ambiente.

Luz y color, color y luz, son elementos extraordinarios, que el sér humano debe aprovechar todo lo posible.

Con la brillante luz y con el vivo color, el organismo reacciona, vibra a mayor frecuencia y aumenta extraordinariamente su vitalidad.

El uso de los trajes de color claro, es de alto beneficio para la salud física y psíquica de la humanidad.

Los trajes de luto que la cultura occidental

usa negros, debieran ser reemplazados por el blanco que es el luto de la India milenaria.

El luto de la China es de color amarillo.

Como pueden ver los lectores, eso del luto es simplemente una cuestión convencional, y no está bien que familias de naturaleza débil sacrifiquen su bienestar corporal por una caprichosa tradición.

Si en la India el luto es blanco y en la China es amarillo, ¿por qué en el Occidente no puede ser de color lila, por ejemplo?

El color lila tiene un bello sentido místico, y al mismo tiempo, espíritu de delicadeza y seriedad.

El sin sombrerismo, es algo que ha penetrado mucho como costumbre para los hombres, y seguramente muy provechoso, porque facilita mucho la transpiración del cráneo, pero estamos completamente seguros que andar sin sombrero bajo los rayos de la luna, es altamente perjudicial; la luna absorbe la vitalidad de los seres vivientes, y el sombrero constituye un precioso aislante; si los sin sombreristas usan sombrero en sus paseos nocturnos, observarán un notable mejoramiento en su vitalidad.

Nadie debiera exponerse a los rayos de la luna, sin llevar cubierta su cabeza con un sombrero de color, si es posible, de preferencia gris o blanco.

Colores vivos y luz solar, traerán grandes beneficios a la humanidad.

El color azul, como ya lo hemos dicho, es color propio a la vida celular.

El agua asoleada en frasco azul, bien lavado por dentro y por fuera y expuesto tres, cuatro horas o más, a la luz solar, resulta ser una panacea universal para curar los males de la humanidad.

Cuando haya algún enfermo en quien ni siquiera haya podido precisarse la causa de su enfermedad debe administrársele buena cantidad de agua azul, tomando un vaso en ayunas, uno antes de cada comida, y en el intermedio de las mismas; los prodigiosos efectos no se harán esperar.

La diarrea se cura tomando agua azul.

Los niños que sufren de diarrea, deben ser alimentados con leche que ha sido asoleada en un frasco azul.

El agua azul cura el estreñimiento; en principio cura cualquier diarrea, pero a la larga cura también el estreñimiento, virtud singular y prodigiosa que solo posee el agua azul.

El agua azul en gargarismos desinfecta y cura las amígdalas.

El agua azul aplicada sobre los infartos, junto con la luz del mismo color, los cura en forma sorprendente.

La meningitis o inflamación de las meninges, se cura aplicando luz en la zona del cráneo y tomando agua azul.

La colitis o inflamación del colon, se cura tomando abundante cantidad de agua asoleada en frasco azul.

Las inflamaciones de los ojos, se curan aplicando luz azul y aplicando paños de agua azul.

Los catarros se curan rápidamente tomando agua azul.

Los riñones se desinflaman y curan tomando agua azul.

La blenorragia se cura tomando agua azul en abundancia.

El flujo blanco de la mujer, se cura rápidamente tomando agua azul en abundancia.

Las fiebres se curan tomando agua azul y recibiendo el paciente luz azul.

El color azul que se usa es análogo al de la atmósfera, cuando ella está despejada de niebla.

En la cima de la cordillera vemos precisamente el color que debe usarse en frascos y vidrios para producir el agua que llamamos azul, y la luz azul.

Hemos de advertir a las gentes que el agua después de asoleada tres o cuatro horas en frasco azul, no toma ningún color especial, sino la vibración correspondiente al color, que

es la que produce tan extraordinarios efectos.

Las gentes supersticiosas e ignorantes han propagado la idea tan infantil como ridícula de que no debe emplearse en la cura de las enfermedades la influencia del color porque ello es pecado. Tal es la tremenda ignorancia de nuestro pueblo, que llega a esos extremos.

El color es el resultado de una peculiar vibración de la naturaleza, y por tal, sus efectos resultan tan extraordinarios.

Es posible que usted no acepte esta verdad en principio, pero una vez que haya usado el agua de color azul, se convencerá del gran poder curativo que en ella existe.

En nuestro país (Colombia), es indispensable el aumento de escuelas, y de conferencias sobre temas científicos, para que dispersen la niebla de la ignorancia que envuelve la mentalidad del pueblo.

Expertos y profesores en diferentes materias científicas, debieran recorrer el país dictando conferencias en todas partes.

Los alcaldes de los pueblos debieran propiciar esos eventos culturales para ilustrar al pueblo.

El respeto a la vida, y el sentido de responsabilidad en todos los actos humanos, es algo que debe inculcarse en la conciencia del pueblo para un efectivo mejoramiento de la vida de relación.

Luz, color y movimiento, son tres aspectos fundamentales de salud y bienestar.

Sonido

El sonido es un precioso alimento para nuestra psiquis, cuando es armónico, bello, rítmico y suave.

El sonido es un veneno para nuestra psiquis cuando es esporádico, rudo, violento e inarmónico.

El alimento por el sonido para una NUTRICION PSIQUICA, es algo que debe ser conocido y comprendido por toda persona sensata.

Si la luz y el color ejercen una influencia térmica en nuestro vitalismo, el sonido lo ejerce en nuestra psiquis.

De tal suerte que: "No sólo de pan vive el hombre"; luz, color, sonido, son tres alimentos que hay que comprender y usar en forma adecuada.

El principal instrumento para nutrirnos por el sonido, hoy, es la música.

La música selecta es dádiva de dioses, para el bien del hombre.

La música baja, provocadora de instintos groseros, es dádiva de demonios para humanidad degenerada.

Hay cuatro clases de música:

Música erótica,
Música épica,
Música romántica y
Música intelectual.

El augusto sentido del oído, ha sido colocado en las zonas laterales de la cabeza para que pueda captar tanto las ondas que vengan de frente, como las que vengan del lado y de atrás del audiente.

Este sentido es el último que pierde el sér humano antes de morir, cual si fuere el mejor

de los centinelas que relacionan el mundo fenomenal y objetivo, con el trascendente de ultra.

El sonido produce pues, impresiones en la hondura de la psiquis, y es por tal razón un efectivo alimento del alma.

El que se nutre de alimentos sanos logra correcta salud; el que se nutre de sustancias pútridas, se infecta y enferma.

En la misma proporción pero con un sentido de mayor trascendencia el alimento que entra por el oído, el sonido, debe ser cuidadosamente seleccionado hasta donde sea posible.

Ya hemos visto que la música se divide en cuatro modos bien definidos.

La música erótica, es como si introdujéramos en el ser psíquico un alimento pútrido; sus bajas vibraciones despiertan los más oscuros instintos de la especie, lo cual hace que ella se degenere, física y moralmente.

En un país en el cual la música que se escucha, es la llamada hoy afrocubana, porque fue importada del corazón del Africa, la rela-

jación de los instintos hará perder todo sentido estético; el arte, en cambio de ser inspirado en la proporción y armonía, resultará algo verdaderamente absurdo, como lo vemos ya actualmente convertido en actitudes absolutamente inarmónicas o ajenas a toda proporcionalidad y armonía.

El preámbulo afectivo que debe preceder a la vida matrimonial, no recibirá la inspiración estética adecuada, trayendo como natural consecuencia la loca satisfacción de pasiones momentáneas y luego la destrucción de la armonía, lo que causa necesariamente la desintegración de la vida social.

¿Cómo es posible que una sociedad llamada culta y por ende cristiana, pueda aceptar esa degeneración del arte?

¿Los jefes de hogar que permiten que sus hijos y sus esposas jóvenes bailen esos sonidos arrítmicos y locos, no se dan cuenta de que les abre el camino hacia el libertinaje?

Esa música siniestra que despierta los bajos fondos de los más crudos instintos, debiera ser extirpada totalmente, en pro del mejoramiento de la vida anímica y moral.

Con ésta clase de alimento psíquico, vienen las anormalidades psíquico-eróticas que traen como consecuencia el homocexualismo, la masturbación, etc.

Música Epica

Individualmente la raza humana ha podido sobrevivir a través de la historia, debido a la fortaleza moral que le ha permitido luchar contra toda clase de enemigos, ya sean las bestias salvajes, ya razas inferiores primitivas, las que luchan por incorporarse a fuerza y violencia, y entonces el hombre más o menos culto, más o menos civilizado, tiene que armarse de coraje para defender la sociedad más avanzada, la dignidad personal, el derecho de convivencia en familia, y en fin, proteger los derechos humanos en todas sus fases y aspectos; es por eso que el espíritu de lucha, el espíritu guerrero de supremacía, para proteger la verdad, la belleza y el bien sean los resortes íntimos que han despertado en los artistas la capacidad para crear la música épica.

La música que nos deja ver en sus ritmos arrogantes y acompasados, el regreso de un ejército que ha triunfado sobre el mal, o la

marcha de aquél que va a enfrentarse con el enemigo feroz, es algo que despierta en el ente humano deseo de engrandecimiento o superación.

De tal suerte que la música épica, cuando es bien sentida, tiene su utilidad en la economía de la vida social; es alimento psíquico que enardece las energías del alma y las capacita para crear situaciones cada vez más nobles y elevadas, si este es el concepto filosófico que se ha infundido en la conciencia pública.

Los ejércitos de todos los pueblos deberían tener como única norma el estar listos para luchar únicamente con el fin de proteger la verdad y el bien.

Música épica, animada por este fondo de sentimientos, es música que eleva y dignifica a las juventudes.

Música Intelectual

La música intelectual es el resultado de un concienzudo análisis de la armonía y de la melodía, para dar belleza al conjunto musical.

La música intelectual no sirve sino única y exclusivamente a los que han desarrollado la esfera de la inteligencia y pueden comprender lo que significa ritmo y melodía.

La música intelectual no educa los sentimientos sencillos, sino que se eleva hasta el mundo de la comprensión.

Es indispensable que quien escucha una obra musical de orden intelectual, conozca a fondo el tema, sepa cuáles fueron los resortes que animaron la inspiración del artista, cuál el drama que promovió el trabajo de orquestación de los sonidos, de acuerdo con los fenómenos naturales que sirvieron de escena a los acontecimientos dramáticos que se resuelven, no en el lenguaje de la historia, sino en la armonía de la música, que traduce en sonidos los múltiples acontecimientos nacidos de las emociones y pensamientos que confluyeron en la producción de los hechos trágicos o románticos que el artista exterioriza en sonido.

Para una genuina comprensión de la música intelectual es necesario que el oyente conozca

historia, mitología, y haya leído con suficiente inteligencia las obras de los grandes genios.

La música de la inteligencia es para pocos, pero de todas maneras tiene un valor trascendentalísimo en la NUTRICION del sér psíquico.

Música Romántica

La música romántica es la más noble y delicada de todas, porque ella afecta por igual a todos los seres humanos, posean o no cultura intelectual.

Solamente los seres de sensibilidad incipiente no encuentran agrado alguno en escuchar este divino pan del alma.

La música romántica establece gloriosamente la armonía de los contrarios: hace descender la inteligencia al mundo del sentir, y eleva la estulticia al campo de la armonía y de la belleza.

La música romántica pudiera llamarse música verdaderamente religiosa, porque religa, vuelve a unir la mente racional con el sentido divino de las cosas.

Los que saben sentir la música romántica son alimentados con vibraciones cósmicas y divinas.

La música romántica solamente puede parangonarse con la satisfacción que experimenta el artista al contemplar un bello cuadro de la Naturaleza, cubierto de flores, aves de policromado plumaje, y al mismo tiempo, puede aspirar las esencias de la Naturaleza.

La música romántica ha sido creación y dádiva de sentido angélico entregado a corazones sensibles.

Toda la belleza estética que ha fluído a través de las edades del sensible corazón humano, ha sido siempre al calor del romanticismo.

Las gentes que no saben escuchar y vivir el sentido estético de la música romántica, prueban que nada noble se ha sentado en su corazón.

El arte griego nació todo al calor del sentido romántico de la vida y ese arte que más parece surgido de dioses que de hombres, ins-

pira todavía con sus figuras legendarias a las almas sedientas de infinito.

La figura de Apolo hace palpitar el corazón de las vírgenes y la de Venus Afrodita despierta en los jóvenes el deseo de ser fuertes, nobles y grandes para conquistar el ideal de sus sueños.

El arte que encarna la proporción de la línea y la armonía de los contrarios, es un poema romántico, rindiendo culto a la belleza. De tal espectáculo puede surgir la creación de una obra musical inspirada por fuerzas angélicas.

Todo este sentido de grandeza en la armonía, y de armonía en la plenitud de la belleza, debe ser puesto en vigencia de nuevo para la educación de la humanidad actual.

Fue Wagner el primero en darse cuenta de que la música bella contribuía eficazmente al fortalecimiento de las personas débiles, mejoraba a los nostálgicos y curaba a los enfermos.

Ejecutando solamente música estética romántica, el insigne Wagner curó a una enferma amiga suya.

Posteriormente se han hecho ensayos con éxito definido, pero la grosera humanidad que está pendiente sólo del dinero, olvida las cosas nobles y edificantes.

En los grandes talleres industriales de los EE. UU. han llegado a la conclusión experimental, de que los obreros dan más rendimiento y trabajan sin fatigarse, si durante la realización de su labor escuchan música suave y romántica.

Un granjero de los EE. UU. descubrió que las vacas producen más leche y de mejor calidad, si mientras ordeñan, éstas escuchan música melodiosa, y así ha aumentado su capital.

Vemos pues que la música romántica ejerce una influencia en el vitalismo de los seres vivientes, sin contar para nada la inteligencia.

Fueron hechas unas experiencias en el fondo del mar, instalando aparatos radio-receptores, para ver qué reacciones se observaban en los miles de peces que pueblan las profundidades, y se encontró que solamente una obra musical cambiaba completamente los libres movimientos de los peces y los obligaba a mar-

car el ritmo del compás musical; esto sucedió únicamente cuando se ejecutaba la obra conocida con el nombre de "Danubio Azul"; de tal suerte que ese vals romántico y bello, cambia totalmente la estructura anímica de los peces, haciéndolos vivir el ritmo de la melodía.

Cambios fundamentales se operan siempre cuando escuchamos música pero depende naturalmente qué tipo de música escuchamos, para saber cuál es el cambio que se opera.

La música erótica despierta bajos instintos.

La música noble hace que se levante erguida en nosotros una fuerza volitiva extraordinaria, y un deseo de hacer, de ejecutar.

La música intelectual, si conocemos el fondo tradicional que la inspira, nos traslada al teatro de los acontecimientos y nos hace vivir hechos legendarios que inspiraron a hombres deseosos de una conquista, o que les causaron sufrimiento, si fueron sometidos al fracaso.

La música romántica engloba todos los sentidos nobles, los pensamientos generosos y nos hace vislumbrar un mundo más bello y mejor.

El más precioso alimento para el alma es, pues, la música, pero debemos descontar los ruidos discordantes del afrocubanismo, de las obras inspiradas en los sentidos más elevados del alma.

Ya hemos visto pues, que para que la nutrición sea completa es necesario que haya buenos alimentos para el cuerpo, nutrición física; aire puro para la correcta transformación de la sangre; colores delicados y armoniosos, para que impresionen bien la capacidad visual; y luego como complemento de todo aquello, la nutrición del sonido viene a coronar la obra de la correcta alimentación de los más importantes instrumentos que el Ego y el alma poseen, para vivir más o menos agradablemente en este mundo lleno de dificultades y conflictos.

Si concebimos una persona que se halle bien nutrida físicamente, pero desposeída completamente de alimento estético, habrá un vacío en su naturaleza y una displicencia en el alma, a pesar de su fortaleza corporal, por ello hemos de repetir que "no solo de pan vive el hombre".

Quien piensa en la
enfermedad, vive enfermo.
Quien piensa en la salud y
siente el fluír de la vida,
vive pleno de salud.

Nutrición Intelectual

El intelecto requiere ser nutrido para que aumente diariamente su capacidad, si no se le nutre se debilita, se degenera y acaba por ser algo muy insignificante.

Las gentes suelen imaginar que no es necesario hacer ningún esfuerzo para desarrollar el intelecto, porque esta es una facultad que algunos seres humanos poseen por gracia, y que otros al sentirse desposeídos de ella, nada tienen que hacer para obtenerla.

La capacidad intelectual es el fruto de la evolución, y tal facultad se está desarrollando en tiempo y espacio.

Si alguien en su actual estado de evolución posee una poderosa inteligencia, es porque en sus encarnaciones anteriores se esforzó en desarrollar tal aspecto de su sér psíquico; y si otro se halla desposeído de esta capacidad, es porque nada ha hecho por desarrollarla.

Todas las cualidades excepcionales que puede tener el más elevado de los seres humanos, están latentes en todos los de su especie.

La evolución no se detiene nunca, y en cada encarnación estamos preparando nuestro futuro, bueno o malo o indiferente. Todo depende exactamente de nosotros mismos.

La única LEY invariable en la naturaleza es la de causalidad; la vida fenoménica, es un encadenamiento de causas y efectos, no existiendo ningún otro resorte distinto a esta absoluta y divina **LEY.**

Los sabios del oriente legendario han enseñado siempre a conocer la ley de causalidad y a tenerla presente en todos sus actos.

La reacción sigue a la acción, como la sombra al cuerpo.

Si somos inteligentes, es porque nos hemos esforzado en desarrollar la inteligencia. Si poseemos un corazón romántico, es porque hemos cultivado el amor a lo bello.

Si poseemos una voluntad indomable, es porque a través de las edades y de muchas en-

carnaciones, nos hemos esforzado en ser superiores a las circunstancias.

Si contamos con una salud física excepcional, es porque hemos cuidado nuestro vitalismo en ésta y en anteriores encarnaciones.

Las virtudes de los más grandes santos, y los defectos de las personas más viciosas, todas existen por igual en nuestro sér, y así lo importante es superar venciendo a los unos, y conquistar a los otros.

Con gran sabiduría, se ha dicho que "el hombre es la suma de un ángel caído y una bestia evolucionada".

Tenemos que luchar constantemente por domeñar la bestia y someterla al querer espiritual del alma. Este trabajo no lo puede hacer nadie por nosotros mismos, es indispensable que cada uno encare de frente el problema y le dé adecuada solución.

El más elevado de los santos, nada puede hacer para librarnos de nuestras impurezas, si nosotros no luchamos para vencerlas.

Ningún médico por eminente que sea, puede vencer la tendencia de nuestro organismo

a estar enfermo, solo a nosotros corresponde hacer todo lo concerniente para conservar nuestra salud o reconquistarla, según el caso.

Venimos al escenario de la vida humana cargados con nuestras experiencias del pasado, a cubrir nuestras deudas y adquirir nuevas condiciones superiores, si somos conscientes de la gran batalla por la evolución y el desarrollo del alma.

Si no somos conscientes de esta eterna ley, nos parecemos a barco sin vela y sin motor en medio de un mar tempestuoso. La más grande dádiva que un hermano de la humanidad nos puede hacer, es la de enseñarnos que existe la ley de la evolución, la ley de renacimiento y la de causalidad; y que todas ellas se resumen en esta última como la eterna y divina Ley de Causalidad.

Con relación a la nutrición del intelecto, podemos decir que quien no nutre su inteligencia, no puede lograr plenitud en la existencia.

Multitud de seres humanos poseen una fuerte contextura física, pero son completa-

mente raquíticos, por desnutridos, en la esfera de la inteligencia.

Es lamentable que no exista responsabilidad en las lecturas que se les permite a los niños: cuentos de crímenes, fantasía de amores morbosos y exaltación de los vicios, es comúnmente la literatura que cae en manos de los infantes.

Padres de familia y encargados de la educación, debieran vigilar las lecturas de los niños.

Pocas son las obras que servirán de introducción lógica para la formación de la inteligencia y por ello hemos de hacer referencia a aquéllas que nos parecen notables.

Lo primero que debe dársele a los niños son aquellos cuentecillos de hadas y genios, que despiertan el amor a la naturaleza, y por ende su sensibilidad estética.

Luego podrán venir con gran éxito las obras de escritores como Julio Verne, que al través de los hechos imaginados, despiertan el interés por las ciencias, sin introducir inoportunamente morbosidades de orden sexual.

En seguida las obras de O. Marden, resultan de un valor extraordinario.

Después se les podría dar obras de Yogui Ramacharaca, de Max Heindel, Vivekananda, Krumm-Heller, Annie Besant, etc.

El cultivo de la inteligencia requiere en principio esfuerzo deliberado y consciente.
Es indispensable adquirir el hábito de razonar y meditar.

El desarrollo de la inteligencia no consiste en leer libros, como muchos creen, y aprender de memoria su contenido; este procedimiento resulta contrario a los fines que se persiguen.

Es indispensable leer con atención y meditar luego el contenido de lo leído, para llegar a establecer concretamente juicio acerca de las posibles verdades o mentiras que el autor expone en su estudio.

El establecimiento de un claro juicio requiere un vivo razonamiento.

¿Qué modelo tiene el lector para saber si el autor está diciendo la verdad? Pues sencillamente la Naturaleza como modelo y las experiencias de la vida; a ello se agrega la lógica.

Es lógico aquéllo que tiene su respaldo en algo que es, o que puede ser, por deducción analógica de los hechos naturales.

¿Es por ejemplo, lógica, la existencia de un espíritu o Dios que rija la Naturaleza? Es profundamente lógico este concepto, porque tras todo fenómeno se descubre una función inteligente; pues bien, esa potencia inteligente es lo Divino o Dios.

La luz tiene su razón de ser en algún intenso movimiento de una energía, entonces la ciencia acepta lógicamente que la luz y sombra, son modos o grados de vibración de un Poder Unico.

Todo lo que existe en la creación tiene su procedencia en una causa esencial; esta esencialidad es lo que los hombres llaman espíritu, Dios o Primaria Energía.

Ese ingénito Poder no está sometido al capricho de ninguna religión, ni de sér alguno, El obra a través de la LEY, de la única Ley que es la incesante causalidad. Esto es absolutamente lógico, porque lo vemos operar to-

dos los días en los fenómenos de la vida manifestada.

Por ello los credos no tienen ninguna significación; lo importante para el hombre es obrar rectamente, de acuerdo con la eterna y divina ley de causalidad.

Esta ley de causalidad ha sido dada a conocer por los grandes seres que han instruído al mundo, como Hermes, Buda y Jesús, que son los tres más grandes que registra la historia de la humanidad.

Jesús expuso esta verdad al decir: "con la vara que midiéreis seréis medidos; lo que a otros hiciéreis eso mismo os harán a vosotros".

El señor Buda fundamentó toda su doctrina en la moviente ley; a la cual consideró como una eterna rueda que gira sin cesar, pasando siempre su círculo por el punto radical del movimiento, y así lo bueno o lo malo que el hombre hace, encuentra su efecto o reacción a la vuelta de la ley, de la rueda en perpetuo movimiento.

Hermes habló de la ley, haciendo referencia a la oscilación de un péndulo, y diciendo que con la misma energía con que el péndulo

oscila hacia la derecha, con la misma va a la izquierda.

El más grande filósofo de la Helenia fue Platón, y éste enseñó la ley de la causalidad, al decir: "haz a los otros solamente lo que quieras para tí".

Solamente por el conocimiento de la ley de causalidad, puede la inteligencia adquirir fundamentos lógicos de su evolución y desarrollo.

El siguiente pensamiento debiera servirnos de base para ejercitar nuestra inteligencia y razonar bien, antes de tomar determinaciones en cualquier aspecto del humano vivir: "Si una cosa es, ¿por qué es la cosa, y si no es, por qué no lo es?" Con esta clara expresión de la inteligencia racional, podemos analizar toda afirmación que se nos exija con carácter de valor definitivo.

Prácticamente todos los errores que hacemos en la vida, es porque no sometemos el problema al juicio riguroso analizando su pro y su contra.

La juventud occidental es profundamente

emocional y poco racional; de ahí que acepta gran cantidad de cosas que no tienen, ni pueden tener ningún fundamento sólido, la emoción supera a la razón, y esta es la causa de que muchos credos absurdos vivan en la mente de los hombres como hechos reales, siendo ficciones creadas para engañar y someter a la humanidad.

Después de analizar juiciosamente hasta donde nos ha sido posible, a los diferentes pensadores, hemos encontrado en el Yogui o Swami Vivekananda la inteligencia más preclara que hayan producido los siglos en las últimas centurias.

La filosofía de Vivekananda crearía hombres verdaderamente excepcionales en la esfera de la inteligencia, si la lectura de sus libros se hiciera más popular, para el bien del mundo.

La juventud debe ante todo aprender a razonar, a pensar con claridad de juicio en el pro y el contra de las cosas.

En los tiempos que corren se le está dando más importancia al músculo que a la inteli-

gencia, sencilla prueba de que la humanidad regresa hacia un primitivismo lamentable, en el cual dominaba la ley del más fuerte, y no la del más inteligente.

Las estúpidas dictaduras sociales se imponen por la fuerza; el progreso de los hombres y de los pueblos se debe a la labor de preclaras inteligencias.

La fuerza física parangona al hombre con sus hermanos menores, los animales; el poder de la inteligencia lo eleva hacia los dioses.

La fuerza física termina con la decadencia del cuerpo y el poder de la inteligencia se hace ostensible a través de las edades.

¿Quién se acuerdo hoy del hombre que gracias a su poder muscular pudo, en lejanas edades, vencer a otro y dominarle? En cambio los genios de la inteligencia, como Platón, Sócrates, Homero, Virgilio, Shakespeare, Goethe y Schopenhauer brillan en la actualidad y seguirán alumbrando en el porvenir.

El trabajo de educar la inteligencia y desarrollarla, conduciría a la humanidad, como

la ha venido conduciendo a sus más elevadas conquistas.

Así como cada día le es a usted indispensable alimentar su cuerpo para poder subsistir, con el mismo cuidado y atención debe leer obras de filosofía y de ciencia, para desarrollar su inteligencia y cooperar en el progreso y evolución del mundo.

No importa cuál sea su situación: si ignorante, puede adquirir sabiduría, y si sabio, puede aumentarla indefinidamente, porque sobre nada se ha podido decir la última palabra.

Así como en esta época positivista se hacen exhibiciones de músculos, una humanidad más avanzada, hará concursos de inteligencia.

Si hoy se gastan millones en construír pistas para atletas físicos, mañana cuando la humanidad sea consciente, le construirá templos al arte, ateneos a la filosofía, y grandes laboratorios dedicados al cultivo de la ciencia.

Los circos para gladiadores y lidia de toros bravos, se convertirán en grandes teatros, donde el arte muestre todo su sentido y toda su grandeza.

A la jefatura de los Estados llegarán no los audaces, que se aprovechan de la ignorancia pública, sino los hombres inteligentes, sanos, y llenos de voluntad para servir al progreso y al bienestar de la humanidad.

La inteligencia se ha simbolizado siempre en una luz esplendente que ilumina los senderos de la existencia; y es justamente la inteligencia la antorcha que permite ver los escollos para así poder vencerlos y llegar al valle ideal de las grandes realizaciones.

Analizando la historia de la humanidad, en su permanente devenir, vemos la lucha tremenda entre la inteligencia y la fuerza; la inteligencia crea y la fuerza destruye; he ahí el gran panorama que contemplamos en las páginas de la historia de la humanidad.

Lo que vemos en el panorama total de la humanidad, lo descubrimos en pequeño, en el caso de los individuos, de las familias, de los pueblos y de las naciones; lucha entre la inteligencia y la estúpida fuerza de los instintos.

Platón trazó los planes de una república ideal, la que aún no ha sido realizada, ni pues-

ta en uso, por falta de inteligencia en los seres humanos.

La obra "La República", de Platón debiera ser estudiada con minuciosidad por las juventudes modernas, para que luchen por convertir en realidad ese ideal del sublime Platón. Si los detalles ya no son necesarios, los fundamentos sí son completamente indispensables para crear un mundo mejor.

Los que estamparon en el escudo de Colombia las dos palabras de su axioma, realmente poseían un gran sentido y comprensión de la vida: "Libertad y Orden": Libertad dentro del orden, y orden en la libertad, son dos cuestiones básicas, completamente sólidas en la estructuración de una sociedad ideal.

La libertad no debe extenderse más allá de aquel punto en el cual termina el dereho y se inicia el deber de respeto para con nuestros semejantes; el orden para ser justo, no debe restringir la natural libertad a que el ente humano tiene lógico derecho.

Con esas dos normas de libertad dentro del orden y orden en la libertad, el hombre puede

trazarse un código de detalles que responde a una humanidad consciente y mejor.

Las gentes de todas las edades buscan siempre el camino de menor resistencia, o sea el de la imitación, sin tomarse la molestia de analizar la realidad intrínseca de sus propios problemas.

El sistema social de cada pueblo debe corresponder dentro de la libertad y el orden, a las necesidades peculiares de ese pueblo, y no tratar de imitar normas que han sido establecidas por necesidades de ambientes diferentes.

Las razas tienen sus pecualiaridades, las cuales deben ser tenidas en cuenta por establecer las normas que rijan su sociedad.

El medio climatérico influye poderosamente en la humana colectividad, y por eso debe también ser considerado para establecer las normas que correspondan a su peculiar necesidad.

Cada país tiene su propia estructura física y ambiental, la que debe ser cuidadosamente estudiada para establecer las normas que correspondan al campo de operaciones humanas.

La alegría del corazón
es la mejor medicina del
cuerpo y del alma.

Nutrición Estética

En los actuales tiempos, la mente se ha convertido en un instrumento de positivismo, el corazón se ha venido secando y el alma desapareciendo, por lo tanto es indispensable para poseer una nutrición perfecta, que el corazón y la sensibilidad sean nutridos, para que la estética, como ave mensajera de la paz y de la fraternidad, pose de nuevo sobre el corazón humano.

Un cerebro nutrido físicamente, e intelectualmente lleno de ideas, sin un corazón que ilumine, resulta ser un verdadero peligro para la sociedad humana.

El hombre puramente intelectual, es el razonador egoísta que todo lo quiere para sí, sin importarle nada las consecuencias que sus aspiraciones pueden tener para sus hermanos en humanidad.

Concretando podemos decir que desde el año de 1930 al año de 1977, el mundo ha sido fastidiado por mentalidades plenas de egoísmo, que no dejaban para nada hablar al corazón.

Los dictadores de Europa y América han sembrado el caos y el terror. En estos hombres no actuaba el corazón, sólo la mente plena de razones materiales pretendía ser medida y norma para los acontecimientos humanos, trayendo como lógica consecuencia el caos, la tragedia, el sacrificio inútil, la deshonra y la indignidad de los pueblos.

El sentido espiritual, el lenguaje del corazón, es absolutamente indispensable, porque de lo contrario viene el desequilibrio.

Grandes filósofos y sabios han dicho que la inteligencia debe ser guiada por el corazón, y el corazón regido por el claro juicio de la inteligencia.

Fue el eminente Paracelso quien poseído de intuición dijo: "Es indispensable pensar como un filósofo y sentir como un artista". El sér humano que logre pensar como un filósofo

y sentir como un artista, será efectivamente un verdadero modelo en medio de la humanidad.

La nutrición del corazón, con ideales que despierten su sensibilidad, es algo completamente imprescindible, si se pretende que la humanidad marche por los caminos de la Verdad, de la Belleza y del Bien.

Fue el insigne Platón quien expuso al mundo el sentido de estos tres aspectos, como imperiosa necesidad si la humanidad estaba llamada a un efectivo mejoramiento en todos los aspectos del humano vivir.

El culto a la verdad es hoy más que nunca absolutamente necesario; es indispensable que la humanidad abandone el equivocado concepto de que la mentira es alguna vez necesaria; la mentira siempre trae tremendas complicaciones, ya al ser pronunciada, ya en el inmediato futuro.

La verdad, desagradable quizás de momento, solamente produce nobles y prodigiosos frutos.

Si siempre se dijera la verdad, la mayor par

te de los mecanismos de la justicia civil, desaparecerían por inútiles e innecesarios.

La mayor parte de los problemas agudos que confronta la vida de relación se deben precisamente a que están respaldados por la mentira y ésta crea el caos en la familia, en el pueblo, en la ciudad y en el mundo en que vivimos.

Los diplomáticos profesionales, consideran que su arte consiste en decir una cosa, y pensar hacer enteramente lo contrario; de ahí que ya no haya confianza entre las naciones y el mundo viva pendiente de posibles guerras todas necesariamente catastróficas y perjudiciales tanto para el aparente vencedor, como para el vencido, porque en la guerra todos pierden, sin que en ello se pueda establecer excepción.

Todas estas locuras que comentamos, se deben a la falta de sensibilidad, a la carencia de nobleza, es decir, a ausencia total de las bondades del corazón.

El culto hacia lo bello, es el meollo mismo de la estética.

El culto a la belleza ennoblece el sentido de la vida y la hace digna de vivirla.

La belleza es el sentido de la armonía y este sentido produce exactamente el mismo efecto en el corazón que cultiva esta devoción por lo bello.

El cultivo del alma está precisamente en el sentido estético.

El alma se salva o regenera por el culto a la belleza, a la verdad y al bien.

El arte en sus diversas manifestaciones constituye el fundamento del desarrollo del alma. Fue el pueblo griego el que sembró la semilla del culto hacia lo bello, y por ese camino sus artistas llegaron a tal perfección, que las obras que aún podemos contemplar de aquellos genios, son perfectas en su espléndida realidad.

Los llamados artistas de los actuales tiempos, como tienen deformada su mente y desorganizado su sentir, exteriorizan en sus creaciones la locura y desorbitación de sus sentimientos; la proporción, la armonía y en síntesis el sentido de lo bello, ya no existe en es-

tos corazones insensibles y en estas mentes desorganizadas.

Es tal el desequilibrio o atrofia de la sensibilidad que se ha aceptado como música el afrocubanismo, como en la escultura el cubismo y como en la pintura las líneas trazadas sin ton ni son, para que el observador diga si aquella figura es un tigre, es una luna menguante o es un toro en el momento de agredir el llamado genio estulto se sonríe cuando el observador dice que allí hay una hermosa calavera. Esta es la situación caótica que vive la humanidad, por haber abandonado la verdadera estética, el genuino sentido que es el culto a la belleza, resultado de la armonía.

Comprendiendo la importancia que el sentido estético tiene para la cultura de los pueblos, es indispensable que los escritores de oficio, emprendan la tarea de hacer regresar a la humanidad por los cauces que conducen a la idea platónica del culto a la Verdad, a la Belleza y al Bien.

El culto al bien implica indudablemente veracidad y belleza; el bien solamente puede desearse cuando en el alma hay armonía. Una

humanidad estructurada sobre la base de estos tres cultos, sería una sociedad verdaderamente ideal.

Hay algunas obras de literatura idealista que debieran ser sinceramente aconsejadas para ir despertando el sentido estético.

"En armonía con el infinito", por R. W. Trine, es una verdadera joya idealista en este sentido.

"La Alegría de Vivir" y "Los Caminos del Amor", por O. S. Marden, son obras verdaderamente adecuadas para desarrollar este sentimiento en las juventudes.

Los seres humanos de cultura más elevada, pueden valerse para el desarrollo del sentido estético, de obras como: "La Lámpara Maravillosa" por D. Ramón del Valle Inclán.

El Blaky Yoga es escuela filosófica oriental, dedicada especialmente al cultivo de la estética, pudiendo nosotros recomendar por el momento la obra Shadana o Sentido de la Vida, por Tagore.

Todas las obras de Tagore pertenecen a la

escuela de Bhakty y por ello son de grande importancia en el cultivo de la estética.

Desde el punto de vista del sonido, tenemos en esta categoría toda la música romántica.

Cuando el sér humano ha escuchado música romántica, o ha leído libros como los anotados, empieza a darse cuenta de que en el mundo hay muchos panoramas bellos; y muchas cosas hermosas, que antes le habían pasado completamente inadvertidas.

El más importante de todos los alimento es indudablemente aquél que nutre el sentido estético y desarrolla el alma.

Los seres humanos de mayor longevidad han sido siempre aquellos que han cultivado la estética.

Conocemos personas de gran sensibilidad estética que a pesar de su larga edad, no se quejan de ninguna molestia física.

"No solamente de pan vive el hombre" sino del alimento que mana del Espíritu.

Es indispensable nutrir el alma con bellas ideas y nobles sentimientos, para que haya salud y longevidad.

Pensar bien,

es vivir bien.

Nutrición de la Conciencia

Hemos hablado sobre la nutrición completa de la Naturaleza humana en todos sus aspectos, y ahora corresponde hablar de la conciencia, aun cuando el alcance del tema es realmente de trascendencia incalculable y por tal, difícil de entender y problemático de aplicar, si no tenemos suficiente capacidad para elevarnos sobre lo común y llegar a aquello que podemos llamar la manifestación del espíritu en el hombre.

Naturalmente que no nos vamos a referir a la conciencia - conocimiento, que es aquella que estudian los psicólogos y definen como: "la capacidad que el hombre posee para recibir las impresiones del mundo exterior y reaccionar sobre ellas". Este aspecto es simplemente función intelectiva a lo que los psicólogos llaman Conciencia.

La conciencia de los espiritualistas, es lo más elevado que posee el sér humano.

A esa conciencia espiritual, no se le puede nutrir, sino educir.

Se puede nutrir el intelecto y alimentar el corazón, pero la Conciencia espiritual es en sí mima sabiduría.

La Conciencia espiritual está más bien envuelta en una serie de capas de sustancia cada vez más densa, que no le permite exteriorizar su divina luz.

La Conciencia es la divinidad en el hombre y el sér humano tiene que luchar por eliminar todas las escorias que la empañan para que ella pueda manifestarse en todo su esplendor.

La Conciencia es luz en sí misma, pero esta luz no puede brillar, si no tiene instrumentos que permitan manifestar su preciosa luz.

Es como si en un cuarto oscuro hubiera una lámpara con una luz de gran radiación, pero aquella luz estuviera rodeada de cristales empañados; la luz está allí pero sin embargo no

puede alumbrar; ¿qué debe hacerse para que esa luz se manifieste? Pues limpiar cuidadosamente los cristales que la empañan, hasta que estos dejen pasar los rayos luminosos; a medida que se vayan limpiando los cristales, veremos exteriorizar una luz que existía en sí, pero que no era ostensible en sus efectos.

Eso es el hombre; una llama divina de luz opacada por el egoísmo, por el temor, por la ignorancia, y por multitud de fuerzas extrañas que empañan el cristal de su alma, la cual no puede dejar exteriorizar la luz de la Conciencia.

La educación debe tener precisamente como finalidad, el hacer que el educando vaya limpiando uno a uno todos los cristales empañados de su alma, hasta que la luz de la Concien cia pueda brillar con toda su plenitud.

Las escuelas y universidades en el estado actual de cosas, no hacen más que sumar conocimientos intelectuales pero no enseñar al educando a purificar su alma de escorias para que en él se manifieste la Conciencia.

Las religiones dan credos pero no enseñan a la humanidad a purificar los vehículos de

que está constituído, para que en él pueda brillar la Conciencia divina. Los credos anquilosan el alma, mientras que la progresiva educación de los sentidos, para que obedezcan a la Conciencia, elevan y ennoblecen al sér humano.

La sociedad con sus mentiras, sus apariencias e hipocresías no solamente no purifica en nada el alma sino que acaba por enlodarla y oscurecerla definitivamente, de tal suerte que en el refinado social, siempre hay un peligroso hipócrita, en el cual no se expresa el más leve resquicio de luz procedente de la Conciencia.

Para el mundo no queda otra salvación que el conocimiento de las escuelas esotéricas, que son las únicas que luchan porque el sér humano aprenda a purificar sus vehículos; cuerpo, emociones, mente e imaginación, para que la intuición, la inspiración y el amor, que proceden de la Conciencia, empiecen a iluminar el sendero que debe recorrer la humanidad.

En el mundo occidental la escuela de los Rosa-Cruz y en el oriental la escuela Yoguística son las dos entidades que se preocupan

por enseñar a sus educandos, el camino por medio del cual, purificando los vehículos interiores, la Conciencia puede manifestar su natural sabiduría y poder.

Las religiones pretenden que al sér humano se domine, pero no lo enseñan cómo purificarse para que la Conciencia interna, que es Dios en nosotros, pueda actuar.

Las escuelas esotéricas se preocupan de enseñar al hombre cómo purificar sus vehículos, para que la divina Conciencia pueda manifestarse en ellos.

El ficticio perdón de los pecados no borra la causa de la tendencia a ejecutar el mal, y entonces resulta el remedio peor que la enfermedad, lo importante es que el hombre aprenda a transformar y sublimar su energía creadora para que las fuerzas negativas que engendran el error, se conviertan en fuerzas constructivas para que trabajen por la realización de la Verdad, de la Belleza y del Bien.

Todas las obras escritas por Ramacharaca son admirables, porque dan los fundamentos del ennoblecimiento humano.

El señor Max Heindel escribió magníficas obras dedicadas a la noble finalidad de elevar la comprensión, para educir conciencia.

Vivekananda es el filósofo oriental de más elevada capacidad que haya traído del legendario Oriente al mundo Occidental luces de verdadera sabiduría.

Estos tres autores y otros que encontrará el estudiante en su camino, al relacionarse con aquellos, harán dar a la cultura occidental un avance extraordinario.

"No Sólo de Pan Vive el Hombre"

Es indispensable que el sér humano, en evolución, se dé exacta cuenta de que para que exista una verdadera plenitud del sér, es necesario que esté correctamente nutrido en sus aspectos físico, intelectual, moral y conscientivo.

Cualquier nutrición parcial es insuficiente y no da plenitud al hombre.

Un hombre correctamente nutrido en la esfera intelectual, sin nutrición moral, es un ente peligroso para la sociedad.

Un sér humano perfectamente nutrido en su cuerpo físico, sin nutrición intelectual y moral, es simplemente un animal.

Un sér humano nutrido en la esfera moral sin nutrición física e intelectual, es un enclenque social.

Los seres humanos que no tengan vislumbre de la Conciencia, no tiene idea de su esencia divina, y por ello su existencia tiene que estar plena de temores e incertidumbres.

El ente humano ideal debe ser igualmente fuerte en el mundo físico, en el intelectual, en el moral y en el CONSCIENTIVO.

Para lograr la verdadera
plenitud del vivir
es indispensable
estar bien nutrido, física,
intelectual y moralmente.

INDICE DE PLANTAS

Apio . . . . Apium graveolens

Arrayán . . . . . Myrtus communis, L.

Diente de león . . Taraxacum dens leonis

Figue . . . . Agave Americana

Gualanday (Cundinamarca y Tolima)

Pavito Villavicencio y Llanos Orientales) } JACARANDA

Jacaranda (Costa Atlántica)

Guaba . . . . Phytolaca

Guasgüín . . . . Microchoete carimbosa

Guayacán . . . .

Lima . . . . Citrus limetta, Risso

Llantén . . . . . . Plantago major, L.

Marañón	Anarcardium occidentale, L.
Matarratón	Solánum capsicástrum
Marrubio	Marrubium vulgare, L.
Melón	Cúcumis melo, L.
Pelá	Acacia flexuosa
Romaza	Rumex romassa romy
Saúco	Sambucus nigra, L.
Sáuce	Salix
Sasafrax	Sassafraz officinalis
Tamarindo	Tamarindus indica, L.
Zarzaparrilla . . .	Smilax medica chilecatet Chamis

INDICE

Páginas

OBRAS DEL MISMO AUTOR:

"Loga-sophia"
"El Secreto de la Salud y la Clave de la Juventud"
"La Salud de la Mujer"
"Por los Senderos del Mundo"
"Cultura Intima del Joven"
"El Sentido Ideal de la Vida"
"Dignificación Femenina"
"Cultura Intima Infantil"
"El Enigma del Hombre"
"Por los Senderos del Mundo"

Fraternidad Rosa-Cruz de Colombia
Librería Universo
Calle 21 No. 4 - 32
Tel.: 341 0926
Bogota D. C.